

#1  
NEW YORK  
TIMES  
BESTSELLERS



جدیدترین اثر نویسنده کتاب پرفروش خودت باش دختر

# شرمنده نباش دختر

یک برنامه بدون شرمساری برای رسیدن به اهداف

ریچل هالیس  
ترجمه هدیة جامعی

با نام او

شرمنده نباش دختر

یک برنامه بدون شرمساری برای رسیدن به اهداف

ریچل هالیس

## ترجمه هديه جامعي



کتاب کوچه پشتر





این کتاب با اجازه رسمی نویسنده و ناشر در ایران منتشر شده و مشمول قانون کپی‌رایت است.



کتاب کوله پستی

## شرمنده نباش دختر

یک برنامه بدون شرمساری برای رسیدن به اهداف

## ریچل هالیس

ترجمه هدیه جامعی

شابک: ۹۷۸۶۰۰-۴۶۱-۲۳۹۵

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

ویراستار: شهین خاصی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پستی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

## نشر کتاب کوله‌پستی

تلفن: ۶۶۵۹۷۶۱۳ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: [koolehposhti-pub@yahoo.com](mailto:koolehposhti-pub@yahoo.com)

وبسایت: [www.ketabekoolehposhti.com](http://www.ketabekoolehposhti.com)

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

## فهرست

مقدمه: «چه می‌شود اگر...»

بخش اول: بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید

بهانه اول: «زنان دیگر این کار را نمی‌کنند.»

بهانه دوم: «من آدمی نیستم که خیلی به دنبال اهدافش باشم.»

بهانه سوم: «زمان کافی ندارم.»

بهبانه چهارم: «من براي موفق شدن كافي نيستم.»

بهبانه پنجم: «نمي توانم روياييم را دنبال كنم و همزمان مادر/ دختر/ كارمند خوبي هم باشم.»

بهبانه ششم: «از شكست خوردن مي ترسم.»

بهبانه هفتم: «اين كار قبلاً انجام شده است.»

بهبانه هشتم: «ديگران چه فكري خواهند كرد؟»

بهبانه نهم: «دختران خوب هياهو به پا نمي كنند.»

بخش دوم: رفتارهايي كه بايد ياد بگيريد

رفتار اول: «اجازه گرفتن را كنار بگذاريد.»

رفتار دوم: «یک رؤیا انتخاب کنید و با تمام وجود دنبالش بروید.»

رفتار سوم: «جاه طلب باشید.»

رفتار چهارم: «درخواست کمک کنید!»

رفتار پنجم: «برای موفقیت پایه ریزی کنید.»

رفتار ششم: «به دیگران اجازه ندهید منصرفتان کنند.»

رفتار هفتم: «نه گفتن را یاد بگیرید.»

بخش سوم: مهارت‌هایی که باید کسب کنید

مهارت اول: «برنامه ریزی»



مهارت دوم: «اعتماد به نفس»

مهارت سوم: «استقامت»

مهارت چهارم: «اثربخشی»

مهارت پنجم: «مثبت اندیشی»

مهارت ششم: «مدیریت»

نتیجه گیری: به خودتان باور داشته باشید.

## مقدمه

### «چه می‌شود اگر...»

وقتی رسماً شروع به نوشتن این کتاب کردم، برنامه‌ریزی کرده بودم که نامش را *تأسف بی‌تأسف بگذارم*، و بله، درواقع من این اسم را با الهام از یکی از آهنگ‌های *دمی لواتو*<sup>۱</sup> انتخاب کرده بودم. این را گفتم تا بدانید این آهنگ بود که به من انگیزه نوشتن این کتاب را بخشید.

اواخر تابستان سال ۲۰۱۷، وقتی برای اولین بار این آهنگ را شنیدم- تصور کنید، البته اگر دوست دارید- صبح آفتابی یک روز دوشنبه بود. یادم است دوشنبه بود، چون تمام کارمندانم دور میز جلسه جمع شده بودند و می‌رقصیدند و خودشان را برای شروع جلسه هفتگی آماده می‌کردند. یادم است آفتابی بود، چون در لس‌آنجلس تابستان بود- مالیات ملکی بالایی که پرداخت می‌کردیم خیالمان را راحت کرده بود که دمای هوا هرگز زیر هفتادوسه درجه نخواهد رفت.



همیشه قبل از شروع هر جلسه باهم می‌رقصیم، چون این کار باعث می‌شود انرژی بالایی پیدا کنیم و حال خوبی داشته باشیم. هر هفته (برای اینکه انصاف را رعایت کرده باشیم) یکی از اعضا آهنگ را بر عهده می‌گیرد و دی‌جی می‌شود. تابستان آن سال، تمام اعضای گروه (از جمله خودم) زیر بیست‌وهشت سال سن داشتند؛ بنابراین ترکیبی از نسل هزاره شده بودیم؛ درست مثل یک جعبه شکلات که در آن انواع شکلات‌ها وجود دارند و نمی‌دانی کدام یک نصیبت می‌شود. در آن دوشنبه به‌خصوص، من برای اولین بار این آهنگ را شنیدم.

عشق در گوش دادن اول!

اگر تا به حال این آهنگ را نشنیده‌اید، باید سریعاً آن را به لیست آهنگ‌هایی اضافه کنید که هنگام ورزش کردن گوش می‌کنید؛ یک آهنگ مثبت و خوش‌بینانه و کاملاً بی‌ربط به ورزش-اما دقیقاً همان انرژی و انگیزه‌ای را که برای شروع تمرینات هوازی یا اولین دور انتخابات شهرداری نیاز دارید به شما می‌دهد.

دیمی با خواندن این آهنگ می‌خواهد به ما بگوید که هم ظاهر خوبی دارد، هم احساس خوبی و هم اینکه برطبق قوانین خودش زندگی می‌کند و متأسف است که به این خاطر متأسف نیست. من عاشق این مدل آهنگ‌ها هستم؛ آهنگ‌هایی که به شدت جذاب و شنیدنی‌اند و خیلی راحت وارد لیست آهنگ‌های انرژی‌بخشم می‌شوند؛ آهنگ‌هایی که شنیدنشان حال را خوب می‌کند و انرژی‌ام را بالا می‌برد.

بعد از تجربه بار اول، علاقه‌ام به آهنگ بیشتر و بیشتر شد؛ در حمام به این آهنگ گوش می‌دادم، در باشگاه، در ماشین... در همه حال به این آهنگ گوش می‌کردم تا اینکه در نهایت سؤالی به ذهنم رسید: من از چه چیزی متأسف و شرمنده نیستم؟

خوب، دیمی از اینکه براساس قوانین خودش زندگی می‌کند متأسف و شرمنده نیست. از اینکه زیباست و احساس خوبی دارد متأسف نیست. از اینکه باعث حسادت دوست‌پسر سابقش می‌شود و در جکوزیِ خانه‌اش حمام



می‌کند متأسف نیست. اما من چه؟ من از کدام بخش‌های زندگی‌ام متأسف و شرمنده نیستم و حاضر نیستم به‌خاطرشان از کسی عذرخواهی کنم؟

ای کاش می‌توانستم بگویم تمام بخش‌های زندگی‌ام، ای کاش می‌توانستم بگویم در تمام بخش‌های زندگی‌ام حتی ذره‌ای به نظرات دیگران اهمیت نمی‌دهم، اما باوجود مثالی که می‌خواهم برایتان بزنم چنین چیزی درست از آب در نمی‌آید.

قسمت اعظم تعطیلات کریسمس سال گذشته را به‌خاطر سرماخوردگی شدید در تختخواب گذراندم و از این فرصت استفاده کردم تا چند رمان تاریخی-عاشقانه مربوط به دوره نیابت سلطنت در انگلستان بخوانم؛ داستان‌هایی که نجیب‌زاده‌هایش قبل از بوسیدن معشوقه‌هایشان مدام از جملاتی مثل «اَوَنجلین، من حتی ذره‌ای به آنچه مردم می‌گویند اهمیت نمی‌دهم.» استفاده می‌کردند.

در آغاز سال نو با خودم عهد بستم که در تمام سخنرانی‌هایم از «اهمیت ندهید» استفاده کنم. الآن دوم ژانویه است و من به قولم عمل کرده‌ام؛ آفرین به من!

اما مثل بسیاری از زن‌های دیگر، من هم هنوز در تلاشم تا از زندگی‌کردن برای راضی نگه‌داشتن دیگران دست بردارم. مدام قسمت‌های مختلف زندگی‌ام را بررسی می‌کنم تا مطمئن شوم اثری از نظرات دیگران در آن نباشد، ولی صادقانه بگویم، همیشه به نتیجه دلخواهم نمی‌رسم. بله، حتی من، یک مشاور حرفه‌ای! حتی من هم گاهی اوقات در دام فلج‌کننده انتظارات دیگران گیر می‌کنم و در این مواقع، باید با خودم حرف بزنم و به خودم آرامش بدهم. اما بهتر است بدانید که بعضی از قسمت‌های زندگی‌ام هستند که بر آنها کنترل دارم. بخش‌های زیادی در زندگی‌ام هستند که رویشان کار کرده‌ام و حواسم بوده که ارزش‌های خودم را در آنها در اولویت قرار دهم و به نظرات دیگران اهمیتی ندهم. مثال بزنم؟ به‌جای اینکه خودم را غرق احساس گناه کنم، به اینکه یک مادر شاغل هستم افتخار می‌کنم. جرئت این را دارم که باور داشته باشم می‌توانم با کمک به زنانی چون شما دنیا را تغییر دهم. کمک کنم تا احساس شجاعت، افتخار و قدرت کنید.



شاید گاهی اوقات درگیر نظرات یکسری افراد غریبه در اینترنت دربارهٔ مدل موهایم، لباس‌هایم یا شیوهٔ نگارشم شوم، اما دیگر حتی یک ثانیه هم به اینکه بقیه درباره‌ام چه فکر می‌کنند اهمیت

پذیرفتن این باور که می‌توانید کاری را به‌خاطر خودتان انجام دهید، حتی اگر هیچ‌کس دلیلتان را درک نکند، قدرتمندترین و دلنشین‌ترین احساس دنیاست. می‌خواهید معلم دبستان شوید؟ فوق‌العاده است! متخصص رنگ‌کردن موی نژاد پودل هستید و می‌خواهید یک آرایشگاه مخصوص سگ‌ها باز کنید؟ عالی است! می‌خواهید پولتان را پس‌انداز کنید و برای داشتن یک تعطیلات درست‌وحسابی به جایی سفر کنید که بقیه به‌جای پم ۲ که اسم واقعی‌تان است، شما را بیانکا<sup>۳</sup> صدا کنند؟ حرف ندارد!

رؤیایتان هرچه هست متعلق به شماست، نه من. مجبور نیستید چیزی را توجیه کنید، چون تا زمانی که به‌دنبال تأیید و تصدیق دیگران نباشید نیازی به اجازهٔ آنها ندارید. درواقع، وقتی این نکته را درک کنید و به این باور برسید که نیازی نیست رؤیایتان را برای بقیه توجیه کنید و برایش دلیل بیاورید، آن‌وقت است که به‌طور واقعی وارد مسیری شده‌اید که به آن کس که مقدر شده باشید ختم می‌شود. منظورم این نیست که طوری به بقیه نگاه کنید که یعنی من هیچ اهمیتی به شما نمی‌دهم؛ منظورم این نیست که با بقیه بدرفتار و گستاخ شوید و اهدافتان را جلوی چشم بقیه دنبال کنید تا خودتان را به آنها ثابت کنید، منظورم این است که بر رؤیایتان تمرکز کنید، تلاش کنید، ساعت‌ها وقت بگذارید و احساس گناه را کنار بگذارید!

متأسفانه افراد زیادی هستند که بدون تجربه‌کردن چنین چیزی زندگی‌شان را پشت سر می‌گذارند. انسان‌ها خصوصاً زن‌ها نسبت به خودشان بسیار بی‌رحمند و اغلب حتی قبل‌از هرگونه اقدامی خودشان را از انجام اهداف و رؤیاهایشان منع می‌کنند.

این به‌شدت اشتباه است.



توانایی‌های کشف‌نشده بسیاری درون افرادی است که می‌ترسند به خودشان فرصت بدهند. همین‌الآن در میان زنانی که در حال خواندن این مطالب هستند، زنانی وجود دارند که ایده‌های بشر تغییر دهد... ای‌کاش جرئت دنبال کردن رؤیاهایشان را داشته باشند. همین‌الآن در میان زنانی که در حال خواندن این مطالب هستند زنانی وجود دارند که توانایی راه‌اندازی شرکتی را دارند که می‌تواند زندگی خانواده‌شان را تغییر دهد- و زندگی خانواده‌های دیگری را که تحت‌تأثیر اقدامات شرکت آنها قرار می‌گیرند- ای‌کاش جسارت داشته باشند و باور کنند که رؤیایشان اثرگذار خواهد بود. همین‌الآن در میان زنانی که در حال خواندن این مطالب هستند، زنانی وجود دارند که می‌توانند اپلیکیشن پرکاربرد بعدی را ابداع کنند، برند معروف بعدی را طراحی کنند، پرفروش‌ترین کتاب بعدی را بنویسند یا محصولات لوازم‌آرایی‌ای را تولید کنند که همه عاشقشان خواهیم شد... ای‌کاش همه به خودشان باور و ایمان داشته باشند.

یک رؤیا همیشه با یک سؤال آغاز می‌شود و آن سؤال همیشه چیزی شبیه «چه می‌شود اگر...» است:

چه می‌شود اگر تحصیلاتم را ادامه دهم؟

چه می‌شود اگر فلان چیز را بسازم؟

چه می‌شود اگر در فلان مسابقه دو شرکت کنم؟

چه می‌شود اگر میزان پس‌اندازم را افزایش دهم؟



چه می‌شود اگر کتابی برای کمک به دیگران بنویسم؟

چه می‌شود اگر...؟

این سؤال مثل زدنِ درِ خانهٔ قلبتان و به‌دست‌آوردنِ جسارت برای بیرون‌راندنِ ترسی است که در مغزتان لانه کرده است. پیداشدنِ سروکلهٔ «چه می‌شود اگر» دلیل خاصی دارد. این «چه می‌شود اگر» تابلوی راهنمای شماست. این «چه می‌شود اگر» به شما می‌گوید باید تمرکزتان را روی چه کاری بگذارید.

اگر تمام زنان اجازه بدهند این «چه می‌شود اگر» آتشِ درونشان را برای پیدا کردنِ خودِ واقعی‌شان شعله‌ور کند، نه‌تنها خودشان از توانایی‌هایشان شوکه می‌شوند که دیگران را هم شگفت‌زده خواهند کرد. مطمئنم اگر زن‌ها-اگر ما-دنبال جواب این سؤال برویم، تأثیری که این جواب روی دنیای اطرافمان می‌گذارد فوق‌العاده خواهد بود.

اکثر ما در بیشتر اوقات، تنها از درصد کمی از قدرت ذهنمان استفاده می‌کنیم. آیا تابه‌حال از آن مدل فیلم‌هایی دیده‌اید که در آنها قهرمان داستان به‌یکباره صاحب ذهنی قدرتمند می‌شود؟ برای اینکه از تمام قدرت ذهنشان استفاده کنند یک قرص می‌خورند یا توسط یک سازمان دولتی مخفی آموزش داده می‌شوند و به‌طور ناگهانی با استفاده از ذهنشان شروع به خم‌کردن فلزات می‌کنند و چون از تمام توانایی‌هایشان استفاده می‌کنند می‌توانند فقر جهانی را در عرض چند ساعت حل کنند. من باور دارم که بسیاری از زنان در این دنیا شبیه پیتِر پارکر<sup>۴</sup>-قبل از آنکه عنکبوت نیشش بزند-هستند؛ آنها هم در حال کارکردن روی بخش‌های مختلف توانایی‌هایشان هستند، چون هنوز به حلال مشکلات قدرتمندی که بتواند قفل ذهنشان را بشکند دست نیافته‌اند.

درصد بسیار کمی از جمعیت جهان هستند که از کودکی به خودشان و توانایی‌هایشان باور دارند. احتمال اینکه افرادی که از سنین پایین به عزت‌نفس خود توجه دارند در بزرگسالی به توانایی‌هایشان باور داشته باشند



بیشتر است. معمولاً دستیابی به اهداف برای افرادی که موقعیت بهتر و حمایت مالی بیشتری دارند راحت‌تر از کسانی است که موقعیت پایین‌تر و حمایت مالی کمتری دارند، اما اگر طور خودتان باور داشته باشید چه؟ اگر موقعیت خوب و حمایت مالی مناسب نداشته باشید چه؟ باید چه کسی باشید که باور داشته باشید توانایی‌هایتان بیشتر از این است؟ باید چه کسی باشید که حتی اگر از هدفتان دور هستید بازهم به راهتان ادامه دهید؟

چه می‌شود اگر به راهتان ادامه دهید؟ چه می‌شود اگر به خودتان باور داشته باشید؟ و نه فقط شما، اگر تمام زنان در سرتاسر دنیا تصمیم بگیرند تصورات خود را از کسی که هستند جای‌گزین انتظارات دیگران کنند، چه می‌شود؟

می‌توانید تصور کنید اگر بیش از ۲۵ درصد، یا ۱۵ درصد، یا نه، فقط بیش از ۵ درصد از زنان در جهان دنبال چه می‌شود اگر هایشان بروند چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید اگر احساس گناه یا احساس شرمی را که نشئت‌گرفته از تردیدشان نسبت به کسی که واقعاً هستند کنار بگذارند و توانایی‌هایشان را پرورش دهند چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید چه پیشرفت بزرگی در زمینه‌های مختلف، از هنر گرفته تا علم و تکنولوژی و ادبیات صورت خواهد گرفت؟ می‌توانید تصور کنید این زنان چقدر شادتر و سرزنده‌تر خواهند شد؟ می‌توانید تصور کنید خانواده این زنان چقدر تحت‌تأثیر آنها قرار خواهند گرفت؟ چقدر روی جامعه تأثیر خواهند گذاشت؟ و البته روی زنان دیگری که موفقیتشان را می‌بینند، از آنها انگیزه می‌گیرند و جرئت پیدا می‌کنند و از این جرئت استفاده می‌کنند تا تغییری در زندگی‌شان ایجاد کنند؟ اگر چنین انقلابی رخ دهد-انقلاب چه می‌شود اگر-می‌توانیم دنیا را عوض کنیم.

درواقع، باور دارم که ما می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم، اما اول از همه باید ترس از قضاوت‌شدن به‌خاطر خودِ واقعی‌مان را کنار بگذاریم.



\*\*\*



دوازده دقیقه است که اینجا نشستهام و سعی دارم این مطلب را به صورت خیلی ساده بیان کنم، اما می‌دانید موضوع چیست؟ ما همه زنان عاقل و بالغی هستیم؛ می‌توانیم این موضوع را بفهم حقیقی را درک کنیم؛ می‌توانیم در آینه‌ای که در مقابل زندگی‌مان گرفته شده نگاه کنیم و وقتی صحبت از دلیل پیشرفت نکردنمان می‌شود، به یک‌سری حقایق تلخ اعتراف کنیم.

بنابراین، نکته اینجاست: زنان از خودشان می‌ترسند.

بله، این یک حقیقت است. اگر از خودمان نمی‌ترسیدیم مدام به خاطر کسی که هستیم، به خاطر آنچه از زندگی می‌خواهیم و زمانی که صرف این دو موضوع می‌کنیم عذرخواهی و ابراز شرمندگی نمی‌کردیم.

این روند تقریباً در مورد اکثر زنانی که سعی می‌کنند خودشان باشند صدق می‌کند. کسی که قبلاً بوده‌اید یک تصمیم آگاهانه نبوده، بلکه از روی غریزه بوده است. قبلاً شلوغ کار بودید؟ ساکت و کم‌حرف بودید؟ با کسی که بودید احساس راحتی داشتید؟

نیازهایتان ساده بودند، وظایفتان مشخص بود و اصلاً به خود منحصربه‌فردتان فکر نمی‌کردید-فقط بودید و حضور داشتید. بعد تغییری ایجاد شد و اتفاق بزرگی رخ داد؛ اتفاقی که گرچه آن زمان متوجه نشدید، اما باعث شکل‌گیری ادامه زندگی‌تان شد.

به انتظارات دیگران توجه نشان دادید.

و آنجا بود که با شما مثل یک کودک رفتار شد. از شما انتظار می‌رفت که یک‌سری کارها را انجام دهید: شیشه شیرتان را روی زمین نیندازید، وقتی آنچه را می‌خواستید به دست نیاوردید جیغ نکشید، خودتان به تنهایی به



دستشویی بروید، برادران را گاز نگیرید و نگوید دلم می‌خواهد. در طول مدتی که تصمیم گرفتیم موردقبول باشیم و طبق انتظارات دیگران زندگی کنیم، دو اتفاق بسیار مهم رخ داد.

اول اینکه یاد گرفتیم طبق عرف و هنجارهای جامعه زندگی کنیم. این مورد خوبی است، چون خواهر من، در این صورت اگر در سن سی و دو سالگی با این بهانه که کسی به تو یاد نداده چطور از دستشویی استفاده کنی هنوز هم از پوشک استفاده می‌کردی، از نظر مردم اصلاً بامزه و جالب نبود.

دومین اتفاقی که افتاده این است که یاد گرفته‌ایم چطور اعتماد به نفس را در خودمان بگشیم. آیا زنی را می‌شناسید که کاملاً وابسته باشد؟ زنی که همیشه نیاز دارد تا در انجام هر کاری یک نفر کمکش کند، مشکل را حل کند یا حتی در هر تصمیمی راهنمایی‌اش کند؟ شرط می‌بندم چنین زانی در خانواده‌ای بزرگ شده‌اند که دروغ به خوردشان داده‌اند یا تا مدت‌ها تمام تصمیم‌گیری‌هایشان را کنترل کرده‌اند، طوری که هیچ اعتماد به نفس و باوری به توانایی‌هایشان ندارند.

هدفم از گفتن این حرف‌ها این است: ما در همان سنین پایین یاد می‌گیریم که اگر یک‌سری کارها را انجام دهیم مورد توجه دیگران قرار می‌گیریم. حتی اگر کارهایی که می‌کنیم به مرور زمان تغییر پیدا کنند، باز هم تأثیر آن چیزی را که در کودکی درباره‌ی دست‌آوردن توجه دیگران آموخته‌ایم همچنان در بزرگسالی همراهمان خواهد ماند.

برای من، این موفقیت‌هایم بودند که باعث می‌شدند توجه والدینم را به دست بیاورم. چیزی که این موضوع در سنین کم به من یاد داد، این بود که اگر می‌خواهم دوست داشته شوم باید یک‌سری کارها را انجام بدهم و موفق شوم. آیا والدینم مرا دوست داشتند؟ صد درصد. اما بچه‌ای که فکر می‌کرد توجه کردن از عشق می‌آید هر کاری می‌کرد تا توجه و عشق والدینش را به دست بیاورد.

بسیار خوب، بیایید این بحث را خلاصه کنیم. شما یک کودک هستید و یاد گرفته‌اید که اگر طور خاصی رفتار کنید مورد توجه قرار می‌گیرید. این باور درون‌شمایی که در حال رشد هستید ریشه می‌دواند و بخشی از کسی



که خواهید شد می‌شود، اما این تنها مورد آزاردهنده‌ای نیست که یاد می‌گیرید. در همان سنین است که نه‌تنها یاد می‌گیرید چطور باید عشق را از دیگران دریافت کنید، بلکه به شما گفته می‌توانید برای همیشه این عشق را دریافت کنید.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چه اندازه از زندگی کنونی‌تان برطبق تصمیمات خودتان بوده و کدام بخش‌هایش آن چیزی است که دیگران از شما انتظار داشته‌اند؟

من در حالی بزرگ شدم که فکر می‌کردم بزرگ می‌شوم، ازدواج خواهم کرد و بچه‌دار خواهم شد... در منطقه کوچکی که من زندگی می‌کردم اکثر دخترانی که با آنها به دبیرستان می‌رفتم، در حالی نوزده‌ساله می‌شدند که یک بچه هم داشتند. وقتی من در سن بیست‌وچهارسالگی اولین پسر را به دنیا آوردم از نظر آنها احتمالاً پیر بودم و دیر بچه‌دار شده بودم.

بیست‌وچهار!

بیست‌وچهارسالگی؟ از نظر من این سن برای بچه‌دار شدن بسیار کم است. فکر اینکه یکی از فرزندانم در بیست‌وچهارسالگی بچه‌دار شود باعث می‌شود تپش قلب بگیرم. خیلی چیزها هست که باید در زندگی دید و تجربه کرد، خیلی حقایق در مورد خودتان هست که هنوز در چنین سنی از آنها بی‌خبرید. نمی‌خواهم بگویم اگر به گذشته برگردم ازدواج و بچه‌دار شدنم را تغییر خواهم داد، چون این بدان معناست که دیگر این فرزندان را که الآن دارم نخواهم داشت، اما هرچه بزرگ‌تر شوم آگاه‌تر خواهم شد و متوجه می‌شوم که با این فکر پرورش داده شده‌ام که ارزش واقعی‌ام بسته به نقشی است که برای دیگران ایفا می‌کنم. در کل، به ندرت پیش می‌آید که ملاک یک همسر خوب یا یک مادر یا دختر خوب بودن، براساس خود واقعی‌تان بودن در نظر گرفته شود.

هیچ‌کس روزهای یکشنبه بعد از مراسم کلیسا به بقیه نمی‌گوید: «این زن رو می‌بینی؟ اسمش بکا<sup>۵</sup>ست. اون خیلی مادر خوبیه، چون خیلی به خودش اهمیت می‌ده.» یا «اوه، نگاه کن! تیفانی<sup>۶</sup> داره خودش رو برای



نیمه‌ماراتن بعدی آماده می‌کنه. ببین چقدر برای تمرین کردن و قوی‌شدن وقت می‌ذاره! ببین چه همسر خوبیه!» چنین جملاتی حداقل در جایی که من بزرگ شدم وجود نداشتند. نه، در زن‌ها یاد می‌دادند که برای یک زن خوب بودن باید به چشم بقیه خوب به‌نظر برسند. اگر فرزندان راضی باشند، آن‌وقت تو یک مادر خوب هستی. اگر همسرت راضی باشد آن‌وقت تو یک همسر خوب هستی. یک دختر/خواهر یا کارمند خوب بودن چطور؟ تمام ارزش‌هایت در میزان رضایت دیگران خلاصه شده است. چه کسی می‌تواند چنین راهی را آگاهانه برای یک عمر انتخاب کند؟ چه کسی می‌تواند آرزوی چنین چیزی را داشته باشد؟ چه کسی می‌تواند درحالی که همیشه در هر کاری منتظر اجازهٔ دیگران است چه می‌شود/گوش را دنبال کند؟

عجیب نیست که بسیاری از مادران برایم پیام می‌فرستند که خودشان را گم کرده‌اند. البته که چنین اتفاقی می‌افتد! وقتی طوری زندگی می‌کنید که دیگران را راضی نگه‌دارید معلوم است که خود واقعی‌تان را فراموش می‌کنید.

اما اگر هنوز شریک زندگی‌تان را پیدا نکرده‌اید و آرزوی بچه‌دارشدن هم ندارید چه؟ آیا شما یک زن بیخود هستید، چون هیچ‌کس نیست که بخواهید راضی نگهش دارید؟

نه، البته که نه. شما یک انسان با آرزوها، خواسته‌ها، رؤیایها و اهداف مخصوص به خودتان هستید. بعضی از این آرزوها بسیار کوچکنند (می‌خواهم یک شعر بسرایم.) و بعضی از آنها بسیار بزرگند (می‌خواهم یک شرکت یک‌میلیون‌دلاری تأسیس کنم.) اما کوچک یا بزرگ، همه‌شان متعلق به شما هستند و ارزش دارند، چون خودِ شما ارزشمند هستید. شما می‌توانید چیزهای بیشتری برای خودتان بخواهید و برای این کار نیاز به هیچ دلیلی جز اینکه از ته دل خوشحالتان می‌کند ندارید. شما به اجازهٔ دیگران نیاز ندارید و قطعاً نباید به حمایت دیگران برای دستیابی به اهدافتان تکیه کنید.

متأسفانه بسیاری از زنان نگران این هستند که بقیه در مورد اهدافشان چه فکری خواهند کرد و به‌همین خاطر، به‌جای دنبال کردن اهداف و رؤیاهایشان، آنها را می‌کشند و از بین می‌برند یا حتی بدتر اینکه مخفیانه هدف و رؤیایشان را دنبال می‌کنند، اما مدام این فکر را به خودشان تلقین می‌کنند که با این کار دارند در حق بقیه ظلم می‌کنند، چون به‌جای اینکه به فکر آنها باشند و به کارهای آنها رسیدگی کنند به فکر خودشان هستند. این



افراد زیر فشارِ ترس، شرم و احساس گناه زندگی می‌کنند. «چه می‌شود اگر این کار را نکنم؟» که یک زمانی در قلبشان نقطهٔ امیدی برای رسیدن به هدفی بود، درخشش خود را از دست ندهند. ناخوشایند در سرشان می‌شود. اگر شکست بخورم چه؟ اگر مورد تمسخر بقیه قرار بگیرم؟ اگر با این کار فقط وقتم را هدر داده باشم چه؟ اگر این کار بقیه را عصبانی کند؟ اگر فکر کنند آدم طماعی هستم چه؟ اگر به خاطر این کار کمی از خانواده‌ام غافل شوم و در نهایت به جایی نرسم چه؟

همهٔ ما زنان آن قدر افکار اشتباه داریم که می‌توان با آنها یک عمر ترس‌هایمان را سوخت‌رسانی و تقویت کنیم. همهٔ ما عمیقاً باور داریم که ارزش ما بسته به میزان توانایی‌مان در خوشحال و راضی نگه‌داشتن دیگران است. وقتی نوبت به رؤیاهایمان می‌رسد از خیلی چیزها می‌ترسیم، اما بزرگ‌ترین ترسمان این است که دیگران به خاطر اینکه رؤیاهایمان را در اولویت قرار داده‌ایم قضاوت‌مان کنند.

شروور است!

بله، من در مقابل شنیدن چنین دروغی می‌گویم شروور است و به جای شما هم از این کلمه استفاده می‌کنم.

در آغاز هر سالی، می‌نشینم و با خودم به وسعت کاری که انجام می‌دهم فکر می‌کنم و تلاش می‌کنم تا پیامی را به شما برسانم؛ به تمام زنان، به آن دسته از زنانی که آنلاین برایم پیام می‌فرستند. وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم با خودم فکر می‌کردم می‌خواهم به شمایی که یک زن، خواهر، دختر، دوست و خانمی مجرد هستید چه بگویم. آرزو دارم چه چیز را بدانید؟ و جوابی که از اعماق قلبم شنیدم برخاسته از یکی از چه می‌شود اگرهایم بود.

اگر می‌توانستم فقط یک حرف به شما بزنم و متقاعدتان کنم که به آن باور داشته باشید، آن یک حرف این بود: شما برای بیش‌ازاین آفریده شده‌اید؛ شما برای داشتن رؤیاهایی خلق شده‌اید که می‌ترسید داشته باشید؛



شما برای انجام کارهایی خلق شده‌اید که فکر می‌کنید توانایی انجامشان را ندارید؛ شما برای مدیریت کردن آفریده شده‌اید؛ شما برای مشارکت کردن آفریده شده‌اید؛ شما برای ایجاد تغییرات مثبت در دنیا آفریده شده‌اید؛ شما برای این آفریده شده‌اید که بیش از آنچه الآن هستید شوید-این مهم‌ترین قسمت ماجراست-نسخهٔ بیش‌ازاین شما شبیه من یا دیگری نخواهد بود.

برای شما بیش‌ازاین بودن ممکن است ثبت‌نام در دو ده کیلومتر باشد. برای یک نفر ممکن است تغییر در عادات‌های غذایی‌اش باشد تا از این طریق سلامتی‌اش حفظ شود. برای دیگری ممکن است ادامه تحصیل باشد. برای یک نفر ممکن است تمام کردن رابطه با فردی نامهربان و بی‌رحم باشد. بیش‌ازاین بودن ممکن است شبیه برنگشتن دوباره و دوباره و دوباره به رابطه‌ای مضر و ناخوشایند باشد. برای یک نفر ممکن است مهربان‌تر بودن با خودش باشد. بیش‌ازاین بودن شاید استراحت دادن به خودتان باشد؛ شاید کنترل کردن اعصابتان قبل از دادزدن بر سر فرزندانتان باشد؛ شاید کنترل کردن احساساتتان باشد و شاید تصمیم برای نوشیدن آب بیشتر باشد. بیش‌ازاین بودن شاید باورداشتن به این نکته باشد که شما قادر به انجام کارهای بزرگ هستید یا اینکه ممکن است اهمیت‌ندادن به فکر و نظر دیگران باشد.

بیش‌ازاین بودن معنای شماسست و آرزویتان برای بیش‌ازاین خواستن به هیچ‌وجه شرم‌آور نیست! توانایی‌های ما-توانایی‌هایی که در تک‌تک ما وجود دارند-هدیه‌ای هستند از طرف خالقمان و آنچه شما با این توانایی می‌کنید، هدیهٔ شماسست به سایر جهانیان. بدترین چیزی که می‌توانم تصور کنم، این است که با توانایی‌های دست‌نخورده از دنیا بروید. من این کتاب را به‌عنوان یک محرک و یک راهنما نوشتم تا تبدیل به بادی شود که شعلهٔ بی‌جان چه می‌شود اگرهایتان را شعله‌ور کند.

چرا؟

چون دنیا به درخشش شما نیاز دارد. دنیا به انرژی شما نیاز دارد. دنیا نیاز دارد تا خودتان را نشان دهید و از توانایی‌هایتان استفاده کنید! ما به ایده‌های شما نیاز داریم. ما به عشق و محبت شما نیاز داریم. ما به اشتیاقتان نیاز داریم. ما به ایده‌های شغلی‌تان نیاز داریم. ما می‌خواهیم موفقیتتان را جشن بگیریم. ما می‌خواهیم ببینیم که چطور بعد از شکست خوردن برمی‌خیزید و ادامه می‌دهید. می‌خواهیم شاهد جرئت و جسارت شما باشیم. نیاز



داریم تا چه می‌شود اگر هایتان را بشنویم. ما می‌خواهیم که شرمندگی به‌خاطر کسی که هستید را کنار بگذارید و تبدیل به همان کسی شوید که مقدر شده باشید.

\*\*\*

زمان زیادی را صرف فکر کردن به این موضوع کردم که دقیقاً می‌خواهم چه مطلبی را در این کتاب بیان کنم. این حساب‌شده‌ترین توصیه‌ای است که تا به حال نوشته‌ام. می‌خواهم مطالب این کتاب به راحتی قابل فهم و برای رسیدن به هرگونه هدفی قابل استفاده باشند، برای این کار باید سراغ دلیل اصلی آنچه رسیدن من به موفقیت را ممکن کرد بروم. آنچه من در نهایت از خودم پرسیدم این بود: در پانزده سال اخیر، چه چیزی در راه رسیدن به اهدافم کمک کرد و هم‌زمان باعث آسیب شد؟ من کارشناس نیستم. من متخصص یا پروفیسور نیستم و جوابی را که مناسب بقیه باشد نمی‌دانم. تنها چیزی که می‌دانم این است که چطور از بودن در یک شهر کوچک و دوران کودکی پر از سختی به یک کارآفرین موفق تبدیل شدم و با مدرک دیپلم توانستم شرکتی چندمیلیون دلاری تأسیس کنم. می‌دانم که چطور از یک دختر جوان بدون اعتماد به نفس که به شدت نگران نظر مردم بود به یک زن با اعتماد به نفس و مستقل تبدیل شدم. می‌دانم که چطور از اضافه‌وزن شدید و سبک زندگی ناسالم و عادت‌های غذایی بد به یک دوندۀ ماراتن تبدیل شدم که صبح زود از خواب بیدار می‌شود تا ورزش را آغاز کند. می‌دانم که چطور از یک زن افسرده که فقط به دنبال راضی نگاه داشتن دیگران و دریافت توجه و محبت از سوی آنها بود به زنی تبدیل شدم که عاشق مهرورزی به دیگران و عاشق کارش است. تمام اینها روزی جزو اهداف من بودند و باینکه در آغاز راه از کاری که می‌کردم مطمئن نبودم و نمی‌دانستم دارم چه می‌کنم، اما با نگاهی به گذشته متوجه می‌شوم که وجه مشترک بین موفقیت‌ها و شکست‌هایم بود که مرا از آنجا به اینجا رساند.

من کارشناس نیستم. من دوست شما ریچل هستم و می‌خواهم برایتان بگویم که چه چیزی باعث موفقیت‌ها شد. من تقریباً تمام راه‌ها را امتحان کردم و در نهایت برای رسیدن به موفقیت‌های شخصی و کاری سه مورد زیر را انجام دادم:



۱. بهانه‌هایی را که مانع پیشرفتم بودند دور ریختم؛

۲. عادت‌ها و رفتارهای مناسبی که مرا به سمت موفقیت پیش می‌بردند پذیرفتم؛

۳. مهارت‌هایی را برای پیشرفت کردن کسب کردم.

صادقانه بگویم، من قبلاً آن قدر خودآگاهی نداشتم که بتوانم این مراحل را تشخیص دهم، اما حالا می‌توانم به گذشته نگاه کنم و ببینم که این مراحل فاکتورهای اصلی‌ای بودند که مرا به سمت موفقیت سوق دادند. عمداً این کتاب را به این ترتیب بخش‌بندی کرده‌ام.

با عنوان **بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید** شروع کرده‌ام؛ چون تا دلیلی را که باعث محدودیتتان شده‌اند شناسید نمی‌توانید از آنها گذر کنید. باید به این نکته هم دقت کرده باشید که بخش مربوط به بهانه‌ها طولانی‌ترین بخش این کتاب است. این اتفاق تصادفی نیست. رفتارها و مهارت‌هایی که نیاز داریم ساده‌اند، اما مجموعه بهانه‌هایی که بین جایی که هستیم و جایی که می‌خواهیم به آن برسیم قرار گرفته‌اند طولانی‌تر و حتی دراماتیک‌تر از بخش دوم نمایش موزیکال همیلتون هستند. وقتی آنها را بشناسید و بدانید که همه‌شان دروغ بوده‌اند، می‌توانید کارهایی را انجام دهید که قوی‌ترتان خواهند کرد.

بخش دوم کتاب، **رفتارهایی که باید یاد بگیرید** است؛ بخشی که از طریق آن می‌خواهم به شما نشان دهم که رفتارهایمان نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند. اگر می‌خواهید به نتیجه برسید باید ثابت‌قدم باشید؛ یعنی نباید انتظار داشته باشید که بعد از یک‌بار یا ده بار انجام یک کار، به نتیجه و جایگاهی که دنبالش بوده‌اید برسید. باید یک‌سری رفتارها را طوری در خود پرورش دهید و نهادینه کنید که انگار از ابتدا در دی‌ان‌ای‌تان وجود داشته‌اند.



در انتها، کتاب را با بخش **مهارت‌هایی که باید کسب کنید** به پایان رسانده‌ام. اینها مواردی جهانی هستند که هرکسی هنگام دنبال کردن اهدافش به آنها نیاز دارد. آنچه باعث می‌شود حساب‌نکردن این موارد است؛ مواردی مثل اعتمادبه‌نفس و استقامت معمولاً به‌عنوان خصوصیت‌هایی شناخته می‌شوند که یا دارید یا نه، اما من می‌خواهم درک و شناخت شما را از این موارد تغییر دهم. شما می‌توانید یک‌سری خصوصیت مثبت جدید را در خودتان ایجاد کنید؛ بهتر است بگویم اگر می‌خواهید راحت‌تر به اهدافتان برسید باید این کار را بکنید.

این کتاب اطلاعات زیادی در خود دارد (یک عمر طول کشید تا این اطلاعات را به‌دست آوردم)، اما لطفاً نگذارید این حجم از اطلاعات راضی‌تان کند. شما قوی و شجاع هستید و بیشتر از اینها توانایی دارید. از الآن به‌بعد، تصمیم بگیرید از ایده‌های ایجاد تغییر به‌عنوان فرصتی در زندگی‌تان استفاده کنید. یک زندگی پر از فرصت‌ها و احتمالات، راهی برای به‌بزرگی رسیدن شماست. بیایید شروع کنیم.

## بخش اول

### بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید

بهانه‌ها به شکل‌های مختلف درآمده‌اند. بعضی از آدم‌ها با تمام وجود به آنها باور دارند. آنها واقعاً فکر می‌کنند کافی نیستند یا زمان کافی ندارند یا اینکه از آن مدل آدم‌هایی نیستند که به دنبال اهدافشان بروند. آنها نمی‌دانند هر بار که این باورها را تکرار می‌کنند، نه تنها انگیزه را از خودشان می‌گیرند که حتی پیش از آنکه کاری را شروع کنند تسلیم می‌شوند. بیایید دست از این کار برداریم. شما به چه بهانه‌هایی باور داشته‌اید؟ احتمالاً یک یا چند تا از این بهانه‌ها در سر شما هم بوده‌اند و فکر می‌کردید به خاطر آنهاست که نمی‌توانید رؤیایها و اهدافتان را دنبال کنید. امیدوارم با بررسی دقیق بهانه‌های رایج و مطرح کردن این دلیل که چرا نباید به آنها بها دهیم، بتوانید زنجیری را که عقب‌تان نگاه داشته و اجازه نمی‌دهد به جلو حرکت کنید بشکنید.



## بهانهٔ اول

«زنانِ دیگر این کار را نمی‌کنند.»

قبلاً دندان‌هایم مثل دندان‌های کوسه بودند.

نه، جدی می‌گویم. من یکی از آن بچه‌های بدشانسی بودم که دندان‌های شیری‌اش نمی‌افتادند و به‌جای اینکه مثل هر دندان دیگری خودشان محترمانه بیفتند، محکم سر جایشان به زندگی شیرینشان چسبیده بودند. هم‌زمان دندان‌های اصلی‌ام داشتند بی‌سروصدا درمی‌آمدند و رشد می‌کردند. بله، من دو ردیف دندان داشتم، درست مثل دندان‌های کوسه.

در همان دوران بود که تصمیم گرفتم موهای چتری‌ام را خودم با قیچی اصلاح پدرم کوتاه کنم و باید بگویم به‌خوبی می‌دانستم که این کار اصلاً عاقلانه نیست.



من همیشه کارهای عجیب و غریب می‌کردم و می‌کنم؛ در سن یازده سالگی موهایم را خودم کوتاه کردم که برایم دقیقاً مثل عمل باز قلب بود. پیشنهاد می‌کنم هرگز این کار را امتحان نکنید. چشم‌هایم می‌آمدند و اعصابم را به هم می‌ریختند. اما همان قدر که کارهای عجیب و احمقانه می‌کردم و می‌کنم به همان اندازه هم همیشه مسئولیت کارهایم را قبول می‌کردم و می‌کنم. تصمیم گرفته بودم با این قضیه کنار بیایم، اما وقتی پدرم کشف کرد چه دسته‌گلی به آب داده‌ام، تصمیم گرفت موهای خراب‌شده‌ام را مجدداً اصلاح کند، ولی متأسفانه هنر آرایشگری او هم حتی یک‌ذره بهتر از من نبود. علاوه‌براین، او وسواس بسیار شدیدی داشت... یعنی به معنای واقعی سمج بود تا یک کار را به‌پایان برساند. او همین‌طور موهای مرا کوتاه و کوتاه‌تر کرد و سعی داشت سر موهایم را یکدست و صاف کند تا جایی که چتری‌هایم درست اندازه مژه‌هایم کوتاه شدند. عکس کلاس پنجمم به‌خوبی نشان می‌دهد که چه شکلی شده بودم.

راستی این را گفتم که یک‌بار هم ابروهایم را تراشیدم؟ آن زمان هنوز نمی‌دانستم چطور زیرابرو بردارم، فقط می‌خواستم از شر زیرابرو و دنباله ابروهایم خلاص شوم، بنابراین ماشین اصلاح خواهر بزرگم را برداشتم و گذاشتم وسط پیشانی‌ام و آن را به دو طرف کشاندم- فکر می‌کردم راهش همین است.

آن زمان اضافه‌وزن هم داشتم.

در ارکستر کلارینت [۷](#) در ردیف پنجم قرار داشتم.

هم زشت بودم و هم موهایم وزوزی بودند. سایزم دو برابر یک چیرلیدر [۸](#) بود و لباس‌های گودویل [۹](#) را می‌پوشیدم که به‌سختی اندازه‌ام می‌شدند. تنها چیزی که از این دنیا می‌خواستم، محبوبیت، زیبایی و داشتن اندامی مناسب مثل دیگران بود و البته حتی یک‌ذره شانس هم نداشتم. وقتی کم‌سن‌وسال هستید هیچ کنترلی روی ظاهر و چیزهایی که نیاز دارید، یا افرادی که با آنها در رفت‌وآمد هستید ندارید، اما دقیقاً می‌دانید چه چیزی از قلم افتاده، جای چه چیزی خالی است و به چه چیزی نیاز دارید. تنها کاری که باید بکنید این است که ببینید سایر افرادی که در موقعیت مشابه شما قرار دارند چه کرده‌اند و چطور مشکلشان را حل کرده‌اند. در یک



دنیای بی‌عیب‌ونقص، درست زمانی که متوجه تفاوت‌هایتان می‌شوید یک فرد بزرگ‌تر و عاقل‌تر جلو می‌آید و به شما یاد می‌دهد که باید برای منحصربه‌فرد بودن و خصوصیت‌های درونی‌تان اقدام می‌زنند و درمورد حقایق زندگی صحبت می‌کنند و احتمالاً بهترین روش را به شما آموزش می‌دهند؛ اینکه چطور موهایتان را شبیه شخصیت مونیکا<sup>۱۰</sup> در سریال دوستان<sup>۱۱</sup> وقتی به باربادوس رفته بود بکنید. در یک دنیای بی‌عیب‌ونقص، آنها شما را تشویق می‌کنند تا خودتان باشید و هم‌زمان به شما یاد می‌دهند که چطور اعتمادبه‌نفس‌تان را بهبود ببخشید و بالا ببرید.

اما اکثر ما در چنین دنیای بی‌عیب‌ونقصی بزرگ نمی‌شویم. بیشتر ما از همان سال‌های اول زندگی‌مان با مشکلات و کمبودهایی که داریم آشنا می‌شویم. باور می‌کنیم که چون خیلی چاقیم خیلی زشتیم یا چون زیادی عجیب‌وغریب هستیم کسی ما را دوست نخواهد داشت یا موردقبول واقع نخواهیم شد مگر اینکه حسابی تغییر کنیم. بعضی از زنان این مسائل را شدیداً در خودشان می‌ریزند و از این طریق با این مسئله کنار می‌آیند. بعضی دیگر با شورش و طغیان این مسئله را حل می‌کنند. بعضی از زنان هم شبیه من هستند، هر چند دقیقه یک‌بار به خودشان می‌گویند که دندان‌های کوسه‌ای و موهای چتری کوتاه عجیب‌وغریبشان به شدت مزخرف است.

بنابراین در میان جلال و شکوه قبل از بلوغ، شروع می‌کنید به توجه کردن به اینکه بقیه دخترها چه می‌کنند و درست مانند آن صحنه از فیلم عروس دریایی کوچک<sup>۱۲</sup> که عروس دریایی موفق شد روی خشکی قدم بگذارد، شما نیز تصمیم می‌گیرید که بخشی از دنیایی شوید که بقیه دخترها در آن هستند. هر کاری می‌کنید تا رفتارتان، لباس پوشیدن‌تان، ظاهر‌تان و حتی طرز حرف‌زدنتان موردقبول و تأیید دیگران واقع شود.

این یک پروسه طولانی‌مدت بود، اما درنهایت یک مدادابرو خریدم و یاد گرفتم موهایم را اتو کنم. وقتی در اواسط دهه بیست‌سالگی‌ام بودم در نقش‌بازی کردن ماهر شده بودم، درواقع در شبیه سایر دخترها شدن خیلی خیلی ماهر شده بودم و حتی برایم این سؤال پیش نیامده بود که آیا خودم از انتخابی که کرده‌ام لذت می‌برم یا نه. از مسیری که در آن قدم گذاشته بودم خوشم می‌آمد و آن‌قدر در این نقش فرورفته بودم که نمی‌توانستم به عقب برگردم.



و البته زندگی دوگانه‌ای داشتم؛ نه اینکه مثلاً روزها مشاور حقوقی بودم و شب‌ها جاسوس بین‌المللی، نه، اما درکل، آن کسی که به آن تظاهر می‌کردم با خودِ واقعی‌ام کاملاً تفاوت داشت. از د اجتماعی من یک همسر و یک مادر، یک علاقه‌مند به پختن غذاهای خانگی و عاشق غذا، یک ملکهٔ خودساخته که وبلاگ دارد و عاشق پست گذاشتن در فیس‌بوک است بودم، ولی در پشت‌صحنه، من یک مادر شاغل، یک کارآفرین و یک انسان بااراده برای رسیدن به موفقیت بودم.

من یک شرکت داشتم.

و پنج کارمندِ تمام‌وقت.

بیشتر از شصت ساعت در هفته کار می‌کردم.

و مهم‌ترین بخش ماجرا این است که عاشق هر ثانیه‌اش بودم. عاشق ثانیه‌به‌ثانیه‌اش بودم، اما هرگز هیچ‌کجا به کارم اشاره نمی‌کردم؛ نه در شبکه‌های اجتماعی، نه در مهمانی‌های خانوادگی، نه در مراسم‌های کاری همسرم و نه حتی در جلسات کاری با مشتریان. من شغلم را کاملاً بی‌اهمیت جلوه می‌دادم. *اوه، من اصلاً کار خاصی انجام نمی‌دم.* من تمام دستاوردهایم را پنهان می‌کردم و دربارهٔ رؤیاهای بزرگم حتی با خودم هم صحبت نمی‌کردم. نگران نظر مردم بودم؛ اینکه ممکن است درموردم چه فکری بکنند؛ نگران این بودم که اگر بفهمید در قلبم چه خبر است درموردم چه فکری می‌کنید. واقعیت این است که موارد زیادی بودند که درموردشان رؤیایپردازی می‌کردم و ایده‌های زیادی داشتم که می‌خواستم با تمام دنیا در میانشان بگذارم؛ درمورد اینکه چگونه زنان می‌توانند دیدگاهشان، افکارشان و اعتمادبه‌نفسشان را تغییر دهند و البته اینکه چطور ابروهایشان را رنگ کنند (چون برای خود من ترکیب رنگ برای ابرو به‌اندازهٔ هر ترکیب دیگری حیاتی و مهم بود). اگر جایگاه و موقعیت مناسبی داشتم که بتوانم با زنان سراسر دنیا صحبت کنم، تمام این کارها را می‌کردم؛ تشویقشان می‌کردم و به آنها انگیزه می‌دادم و باعث شادی‌شان می‌شدم. به‌نظرم وقتی مردم می‌توانند شبکه‌های اجتماعی را با ویدئوهایی از گربه‌ها یا عکس قهوه‌هایشان یا باشگاه رفتنشان پر کنند، پس من هم می‌توانم جملات



انگیزشی و مثبتم را به این ترکیب اضافه کنم. باور دارم که می‌توانم با این ایده تغییری اساسی در شغلم ایجاد کنم و باور دارم که می‌توانم دنیا را تغییر بدهم.

چه کسی پیدا می‌شود که این حرف‌ها را بزند؟

من این حرف‌ها را می‌زنم؛ بالأخره!

اما آیا این حرف‌ها را پنج یا ده سال پیش هم می‌زدم؟ البته که نه. من تمام این رؤیاهای را مثل یک راز درون خودم نگه‌داشته بودم تا هیچ‌کس از وجود آنها باخبر نشود و نگوید چه حرف‌های عجیب‌وغریبی و مرا براساس آنها قضاوت نکند؛ بنابراین رؤیاهایم نمی‌توانستند روشنایی روز را ببینند و شانسی برای آشکار شدن نداشتند، اما استعدادها و مهارت‌ها درست مثل سایر موجودات زنده نمی‌توانند در تاریکی رشد کنند.

شاید کاری که انجام می‌دادم به‌نظر تان غیرمنطقی باشد. اگر پنهان کردن رؤیاهایم برای تان عجیب است، بنابراین فرض می‌کنم که هرگز تابه‌حال در موقعیت من نبوده‌اید و توسط افراد مختلف در شبکه‌های اجتماعی مورد تمسخر و توهین قرار نگرفته‌اید. بگذارید صادقانه بگویم، باید خیلی پوست‌کلفت باشید که بتوانید به توهین‌ها و حرف‌های نامربوطی که مردم در اینترنت می‌زنند بی‌توجه باشید و اهمیت ندهید؛ مثل پینه که پوست خیلی کلفتی دارد و بعد از چندین بار ساییده‌شدن پوست ظاهر می‌شود. برای من چند سال طول کشید تا جرئت صحبت درمورد رؤیاهایم را پیدا کنم؛ ابتدا شروع کردم به نوشتن روی سایت‌م، آن‌هم درست زمانی که چهار سال از فعالیت‌م در زمینه برگزاری انواع مراسم‌ها در لس‌آنجلس می‌گذشت و در این کار موفق بودم. من در برنامه‌ریزی و اجرای مهمانی‌های تجملاتی و عروسی‌ها کاملاً حرفه‌ای و عالی شده بودم. شرکت در مراسم‌های چندمیلیون‌دلاری واقعاً مسحورکننده است، اما تهیه و تدارک این مراسم‌ها کاری به‌شدت سخت و دشوار است. در پایان چهارمین سال فعالیت‌م، دیگر چندان به ادامه این حرفه مطمئن نبودم، بنابراین سایت‌م را راه‌اندازی کردم. در دوره‌زمانه‌ای که وبلاگ‌نوشتن مد شده بود و همه از هر قشری به این کار مشغول بودند، من هم تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم.



در این کار خیلی ضعیف بودم.

درمورد غذایی که شب قبل خورده بودم می‌نوشتم. عکس‌هایی که آپلود می‌کردم طوری بودند که انگار در یک اتاق تاریک با یک دوربین قدیمی به‌دردنخور گرفته شده‌اند- که تقریباً همین‌طور هم بود- و صادقانه بگویم، هیچ‌کس اهمیتی به آنچه می‌نوشتم نمی‌داد. خودم هم نمی‌فهمیدم دارم چه کار می‌کنم، اما اجازه بدهید یک چیز را همین‌آن بگویم: در نبود تجربه یا دانش، اراده می‌تواند تفاوت بزرگی در جایی که هستید و جایی که دوست دارید باشید ایجاد کند!

درعین‌حال که تمرکز را روی وبلاگم گذاشته بودم و سعی داشتم با ظرافت و دقت بیشتری کار کنم، شغلم پدیدار شد و خودش را نشان داد. من دوست داشتم در راستای داشتن یک زندگی زیباتر و شادتر فعالیت کنم. کم‌کم تعدادی طرفدار و دنبال‌کننده پیدا کردم و تاحدی موردتوجه قرار گرفتم و البته پیشنهادهای نیز دریافت کردم. می‌توانی درمورد تزیینات مراسم شکرگزاری در اخبار صبحگاهی محلی صحبت کنی؟ البته که می‌توانم. امکانش هست این برند تخم‌مرغ را روی سایتت به قیمت ۲۵۰ دلار تبلیغ کنی؟ معلوم است که امکان دارد. آیا تمایل داری این کفش‌ها را در پست بعدی اینستاگرامت بپوشی و در ازای این کار کارت خرید ۱۰۰ دلاری هدیه بگیری؟ البته که تمایل دارم. پیشنهادهای بسیاری دریافت می‌کردم و جالب اینجاست که هیچ‌کدامشان حتی نزدیک به مناطقی که قبلاً در آنها مراسم برگزار می‌کردم نبودند. برندهای زیادی بودند که حاضر بودند پولشان را برای تبلیغات خرج کنند و برای این کار از افرادی مثل من استفاده کنند. بعد از گذشت نوزده ماه، بیشتر درآمدم از سایت بود و خیلی کم پیش می‌آمد که به کار برگزاری مراسم پردازم. درست همان‌موقع بود که راهم را به‌طور کامل عوض کردم؛ در کلاس‌های آموزشی نیمه‌وقت ثبت‌نام کردم، چون می‌دانستم اگر بخواهم تمام تمرکز را روی وبلاگ‌نویسی بگذارم باید آموزش ببینم و در این کار حرفه‌ای شوم. اهداف و رؤیاهایم همیشه برایم بزرگ و مهم بودند، حتی اگر از صحبت درباره‌شان می‌ترسیدم. اصلاً نمی‌دانم چطور چنین کاری را می‌کردم. الآن دیگر در هیچ کاری کم نمی‌گذارم و خودم را دست‌کم نمی‌گیرم. من همیشه به دنبال درخشیدن هستم. حتماً تا به حال این اصلاح را شنیده‌اید «یا کاری را درست و حسابی انجام بده یا بکش کنار و اصلاً انجامش نده.» من هرگز کنار نمی‌کشم.

اگر کسی برای تولدم به من یک سگ سوسیسی [۱۳](#) هدیه بدهد... اول از همه، غافل‌گیر می‌شوم، چون هیچ‌وقت در عمرم آرزوی داشتن یک سگ سوسیسی نداشته‌ام؛ بنابراین غافل‌گیر می‌شوم، اما با عشق بغلش می‌کنم و



بعد یک اسم شیک مثل رجینالد وادزورث ۱۴ (هشتمین دوک هارتفورد ۱۵) برایش انتخاب می‌کنم و خیلی طول نمی‌کشد که او را برای شرکت در مسابقات قهرمانی سگ‌های داشهوند ۱۶ آماده

منظورم از این مثال این است...

به محض اینکه تصمیم گرفتم سایتم را گسترش دهم می‌دانستم که به نیروی کار نیاز دارم تا کمک کنند؛ بنابراین چند ویراستار استخدام کردم تا در نوشتن کمک کنند، چند عکاس که برایم عکس‌های جذاب بگیرند و یک دستیار هم استخدام کردم تا شرکت را اداره کند. در همان حین که سایتمان گسترش پیدا می‌کرد، تعداد طرف‌داریمان نیز بالا می‌رفت. به شدت کار می‌کردیم و به مطالبی که مورد علاقه مردم بودند توجه داشتیم و هرچه دنبال‌کننده‌هایمان افزایش می‌یافتند در آمدمان هم افزایش می‌یافت. فوق‌العاده بود. آبرویم را پای این شرکت گذاشته و در نهایت مورد توجه طرف‌دارانمان قرار گرفته بودم.

اجازه بدهید از فرصت استفاده کنم و برایتان درباره موضوعی مربوط به افراد مشهور و فعالان اجتماعی توضیح بدهم که آن زمان نمی‌دانستم. الان که دارم این کتاب را می‌نویسم، بیشتر از یک میلیون طرف‌دار در شبکه‌های اجتماعی دارم، اما آن زمان، در آغاز کار، شاید فقط ده هزار طرف‌دار در فیس‌بوک داشتم و اینستاگرام هنوز اختراع نشده بود. کنار آمدن با شهرت هنوز هم مثل همان روزها برایم سخت است. چیزی که می‌خواهم بگویم این است: شما مرا نمی‌شناسید؛ شما فقط برداشتتان از مرا می‌شناسید؛ درست همان‌طور که راک، اپرا، کارداشیان یا رئیس‌جمهور را می‌شناسید. حتی با این وجود که بسیاری از مسائل زندگی‌ام را برایتان تعریف کرده‌ام-از عکس ترک‌های روی شکمم که بسیار پربازدید شد گرفته تا تمام داستان‌هایی که در کتاب قبلی‌ام برایتان تعریف کردم-باز هم شما من واقعی را نمی‌شناسید. نه به این خاطر که یک مسئله شخصی است، بلکه به این خاطر که شما مرا از میان دریچه‌ای می‌بینید که برای خودتان ساخته‌اید.

بنابراین، برای مثال، اگر به خاطر عکس فوق‌العاده شیکی که پست کردم مرا در اینستاگرام فالو کرده‌اید، ممکن است فکر کنید من آدم اهل مد و شیکی هستم. اگر بعد از دیدن عکس‌های ترک‌های شکمم که دست‌به‌دست می‌چرخیدند با من آشنا شده‌اید، ممکن است فکر کنید من مادری هستم که درگیر زیبایی بدنم هستم. هر برداشتی که از من (یا هر کسی که از نزدیک نمی‌شناسید) دارید بیشتر به دسته‌بندی‌ای مربوط می‌شود که ما را



در آن قرار داده‌اید تا به خودِ واقعی‌مان. این یک موضوع طبیعی است و اصلاً ایرادی ندارد، مگر اینکه آن شخصی که ستایشش می‌کنید از دسته‌بندی‌ای که او را در آن قرار داده‌اید خارج شود.

برای من آن دسته‌بندی، نقش مادری‌ام بود و این همان جایی است که آن زندگی دوگانه‌ای که قبلاً درباره‌اش حرف زدم به‌میان می‌آید.

من طرفداران بسیاری داشتم که مادر بودند (و هنوز هم دارم)، اما با آنها هیچ صحبتی درباره‌ی شرکت‌م نکرده بودم؛ نه به این خاطر که خجالت می‌کشیدم، بلکه آن‌قدر روی تهیه‌ی محتوا برای سایت‌م تمرکز کرده بودم که یادم رفته بود توضیح دهم داستان اصلاً از کجا شروع شد. می‌دانستم که همه فکر می‌کنند حتماً کسی کمک‌م کرده است. من هر هفته شش مطلب اساسی در سایت‌م قرار می‌دادم و این در حالی بود که دو فرزند هم داشتم، بنابراین البته که یک نفر کمک‌م می‌کرد، اما به هر دلیلی اکثر مردم نمی‌دانستند من شاغل هستم و وقتی متوجه شدند، عصبانی و بی‌رحم شدند. اصلاً نمی‌دانم چرا، اما یادم است این اتفاق بعد از آن رخ داد که مطلبی را درباره‌ی مادربودن در فیس‌بوک منتشر کردم. یک نفر برای این پستم کامنت گذاشته و پرسیده بود: «کی وقت می‌کنم این‌همه کار را انجام دهم؟» اصلاً به ذهنم خطور نکرد که می‌توانم در جوابش دروغ بگویم.

جوابش را این‌طور دادم: «اوه، تمام کارها را به‌تنهایی انجام نمی‌دهم، همسر‌م کمک‌م می‌کند و وقتی سرِ کارم پرستار بچه از پسرهایم مراقبت می‌کند.»

اینترنت منفجر شد.

«کدام مادری اجازه می‌دهد یک نفر دیگر فرزندانش را بزرگ کند؟»

«فقط یک زن خودخواهِ عوضی می‌تواند کارش را به خانواده‌اش ترجیح دهد.»



«باید حس خوبی باشد که کل روز پاهایت را دراز کنی و بی خیال باشی، درحالی که یک نفر دیگر بچه‌هایت را بزرگ می‌کند.»

حرف‌های زننده پشت‌سرهم گفته می‌شدند. بعضی از طرفداران وقتی فهمیدند کارمندانی دارم که در تهیه محتوای سایت کمک می‌کنند قلبشان شکست. بسیاری از زنان از اینکه خارج از خانه مشغول به کار بودم ناراحت شدند. عده‌ای هم مخالف این بودند که برای فرزندانم پرستار گرفته‌ام. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم که برداشت آنها از من یک مادر خانه‌دار بود، چون خودشان مادران خانه‌دار بودند. ما اغلب، افراد را آن طوری که خودمان هستیم می‌بینیم، نه آن طوری که خودشان هستند. وقتی از دسته‌بندی‌ای که برایم ساخته بودند خارج شدم، احساس کردند به آنها خیانت شده و دروغ گفته شده است.

به هم ریخته بودم.

نمی‌توانستم تحمل کنم که مردم از دستم عصبانی و ناراحت باشند. اصلاً برایم مهم نبود که غریبه‌اند. اصلاً برایم مهم نبود که آن حرف‌ها فقط یک سری کامنت در فیس‌بوک هستند. ناامید و ناراحت شده بودم. داستان زمانی که دختر بچه بودم را به یاد دارید؟ دندان‌های کوسه‌ای؟ آن دختر همچنان می‌خواست مورد توجه قرار بگیرد و از اینکه مردم از دستش عصبانی و ناراحت شوند متنفر بود.

هنوز هم این احساس برایم احمقانه است، چون الآن با آن زن جوان بدون اعتماد به نفس صدوهشتاد درجه فرق دارم. اتفاقات آن زمان باعث شدند روی تمام کارهایی که انجام می‌دادم و مطالبی که پست می‌کردم دوباره فکر کنم. یک سری مطالب بودند که می‌دانستم مردم را عصبی خواهند کرد، بنابراین هیچ وقت منتشرشان نمی‌کردم. کار کردن، کارآفرینی، تیم کاری‌ام، داشتن پرستار بچه، داشتن مستخدم، سفرهای کاری-همه به یکباره تبدیل به موضوعی ممنوعه شدند. روی آنچه مردم دوست داشتند بشنوند و بخوانند تمرکز کردم؛ توصیه‌هایی درباره تربیت فرزندان، نکات ورزشی و دستور پخت کاپ‌کیک. سال‌ها به سختی برای راه‌اندازی شرکت‌م تلاش کرده بودم، اما اگر از من می‌پرسیدند شغلت چیست و از چه راهی درآمد کسب می‌کنی، با فروتنی جواب می‌دادم: «یک سایت معمولی دارم.»



آن «سایت معمولی» ماهانه میلیون‌ها بازدیدکننده داشت و درآمد خوبی از آن به دست می‌آورد، ولی متوجه شده بودم که جدا از وبلاگ‌نویسی، داشتن یک شرکت باعث ناراحتی عده‌ای از اصلاً درباره‌اش حرف نمی‌زد. پنهان کردن شغلم کم‌کم بذر این فکر را در ذهنم کاشت که کاری که انجام می‌دهم- و کسی که هستم- باعث شرمندگی‌ام است. همین موضوع باعث شد به‌عنوان یک مادر احساس گناه کنم؛ باعث شد شک کنم که یک همسر خوب هستم. هرگاه کسی نظری منفی در مورد انتخاب‌هایم می‌داد، چه آنلاین و چه رودررو، قبول می‌کردم. باورم می‌شد که من اشتباه می‌کنم و حق با آنهاست و یک زن یا همسر یا مادر خوب تمام زندگی‌اش را وقف خانواده‌اش می‌کند.

موضوع اینجا بود که نمی‌توانستم شغلم را رها کنم. من عاشق کارم بودم. شغلم باعث خوشحالی‌ام می‌شد، قلبم را به هیجان می‌آورد، باعث می‌شد احساس زنده‌بودن بکنم، اما به‌طور هم‌زمان، دوست نداشتم کسی از آنچه من لذت می‌برم ناراحت شود.

چند نفر از شما چنین کاری می‌کنند؟ چند نفر از شمایی که دارید این مطالب را می‌خوانید نصفه‌ونیمه زندگی می‌کنید؟ یا بدتر، تنها سایه‌ای از آنچه واقعاً باید باشید هستید، چون کسی در اطرافتان هست که خود واقعی‌تان را نمی‌پسندد یا درک نمی‌کند؟

من نمی‌خواستم رؤیای داشتن یک شغل موفق را کنار بگذارم، اما هم‌زمان نمی‌خواستم کسی از دستم ناراحت باشد. تقریباً پنج سال به این زندگی دوگانه ادامه دادم و مدام از حملات عصبی رنج می‌بردم. تلاش و زمان زیادی برد تا به این درک برسم که چرا باید به این شکل زندگی کنم؟ اما خلاصه کلام این است: من بیشتر به دوست داشته‌شدن توسط بقیه اهمیت می‌دادم تا به دوست داشتن خودم.

بنابراین در همان حال که در شغلم پیشرفت می‌کردم از صحبت کردن درباره‌اش خودداری می‌کردم و چون اعضای فامیل می‌پرسیدند چرا به‌جای ماندن در خانه و رسیدگی به فرزندانم بیرون از خانه کار می‌کنم- مدام این حرف را می‌شنیدم- دیگر حتی به‌طور خصوصی هم از شغلم حرف نمی‌زد.



برنه براون ۱۷ می گوید: «شرمندگی، به خود مربوط است و گناه به رفتاری که از ما سر می زند... گناه: متأسفم، من اشتباه کردم. شرمندگی: متأسفم، من اشتباهی ام.» آن موقع متوجه نبودم، ا شاغل بودم احساس شرم می کردم. تا سال ها شرمنده بودم؛ سال هایی که مدام خودم را سرزنش می کردم؛ سال هایی که تمام تلاشم را می کردم تا بقیه را راضی نگه دارم؛ سال هایی که تمام تلاشم را می کردم تا بهترین شام را برای خانواده ام تدارک ببینم یا بهترین جشن تولد را برای فرزندانم بگیرم تا مبادا بقیه فکر کنند در حق فرزندانم کم کاری و کم لطفی می شود. سال های بسیاری را با اهمیت دادن به افکار و انتظارات دیگران از زندگی ام هدر دادم. سال های بسیاری از هدف و مأموریت اصلی ام که انگیزه دادن و تشویق کردن زنان بود گمراه شده بودم، چون به شدت نگران فکر و نظر دیگران بودم.

سال های بسیاری را صرف عذرخواهی کردن به خاطر کسی که بودم کردم.

اوه نه، منظورم عذرخواهی با استفاده از کلمات نیست؛ شرمندگی و عذرخواهی من بسیار دردناک تر بود، چون مثلاً در قالب جملات نمی گفتم «بیخشید، متأسفم»، بلکه با شیوه ای که برای زندگی کردن انتخاب کرده بودم عذرخواهی و شرمندگی ام را نشان می دادم.

هر بار که به یک سفر کاری می رفتم، احساس شرم می کردم؛ هر بار دروغی به نام احساس گناه مادرانه را به خورد خودم می دادم؛ هر بار که به شکل خاصی لباس می پوشیدم یا به شکل خاصی صحبت می کردم تا واکنش خوبی از دیگران دریافت کنم درواقع داشتم به خاطر کسی که بودم عذرخواهی می کردم و خودم را نادیده می گرفتم. در تک تک لحظاتی که درمورد خود واقعی ام دروغ می گفتم، این باور را به خودم تلقین می کردم که مشکل از من است. واقعاً فکر می کردم من تنها زنی هستم که چنین حسی دارد.

تا اینکه در سال ۲۰۱۵ به کنفرانسی رفتم که زندگی ام را برای همیشه عوض کرد. درباه اش در کتاب قبلی ام مفصل صحبت کردم و قسم می خورم من از آن مدل نویسندگانی نیستم که مدام همان حرف های قبلی شان را تکرار می کنند، اما خلاصه تجربه ای که در آن کنفرانس داشتم این است: ما روی باورهای محدودکننده و دروغ هایی که عقبمان نگه داشته بودند تمرکز کردیم. در ذهنم دوران کودکی ام را مرور کردم و سعی کردم بفهمم



آن زمان چه چیزی را قبول و باور کرده بودم که تأثیراتش هنوز هم روی زندگی‌ام باقی مانده است.

خطر لورفتن: اغلب چیزهایی که در کودکی یاد گرفته‌اید هنوز هم روی زندگی‌تان تأثیرگذار است. من هم از این قاعده مستثنا نبودم.

من در یک خانواده سنتی به دنیا آمدم و بزرگ شدم. پدر کار می‌کرد و مادر به امور خانه رسیدگی می‌کرد... حتی وقتی که مادر شاغل بود بازهم او بود که به امور خانه رسیدگی می‌کرد. من هنوز هم می‌گویم که راهم را با یک فمینیست باافتخار بودن پیدا کردم-یعنی درکل باور دارم که زن و مرد باهم برابرند. وقتی ازدواج کردم باور داشتم که من و همسرم می‌توانیم همه‌چیز را به‌طور مساوی باهم تقسیم کنیم، اما خیلی راحت به سبک و شیوه‌ای که در آن بزرگ شده بودم روی آوردم؛ شیوه‌ای که به من یاد داده بود یک زن باید چه شکلی باشد و چگونه رفتار کند و اولویت‌هایش چه هستند.

اجازه بدهید کمی از بحث فاصله بگیرم و این موضوع را باز کنم که «یک زن باید چه شکلی باشد». اگر بخواهم در این کتاب فقط یک چیز بگویم که فکرتان را مشغول کند، آن حرف این است: اکثر ما با تفاوت بسیاری بین شکلی که یک زن باید باشد و شکلی که یک مرد باید باشد بزرگ شده‌ایم. این مسئله مذکر و مؤنث بودن نیست. همین‌الآن من در حالی این مطالب را می‌نویسم که کاملاً آرایش کرده‌ام، آن‌هم با تکنیک کانتورینگ [۱۸!](#) مسئله این است که پسر بچه‌ها بزرگ می‌شوند تا تبدیل به چه کسی شوند و دختر بچه‌ها بزرگ می‌شوند تا تبدیل به چه کسی شوند. همان‌طور که قبلاً هم گفتم، اکثر زنان بدون در نظر گرفتن محیطی که در آن بزرگ می‌شوند، یاد می‌گیرند که برای یک زن خوب بودن باید به چشم بقیه خوب به نظر برسند. مشکل ماجرا اینجاست که با این کار اجازه می‌دهید دیگران ارزش شما را تعیین کنند. تعجبی ندارد که نصف زنانی که من می‌شناسم از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند. آنها زیر فشار موج انتظارات و نظرات دیگران غرق شده‌اند. به ما یاد داده‌اند که اگر دیگران از ما راضی نباشند هیچ ارزشی نداریم، اما من مخالفم. من به آن کنفرانس رفتم و تحول گسترده‌ای در زندگی‌ام ایجاد شد. به من یاد داده شده بود که سربه‌زیر و ساکت باشم، اما با قلبی به دنیا آمده بودم که پر از رؤیاهای بزرگ بود. آن قلب و هرچه درونش بود وقتی به وجود آمده بود که هنوز داشتم شکل می‌گرفتم. رؤیاهایم فقط بخشی از من نبودند، آنها هسته مرکزی هویتم بودند؛ آنها هدیه‌ای از طرف خداوند بودند و چطور می‌شود آنچه خالقم به من بخشیده است اشتباه باشد؟ عمیق‌تر فکر کردم و فهمیدم رؤیای من برای پیشرفت و کار کردن زمانی ناخوشایند شد و اشتباه به نظر رسید که نگران نظرات دیگران شدم. خانه‌دار بودن می‌تواند یک انتخاب خوب شخصی باشد، اما من برای این کار ساخته نشده بودم؛ این کاری بود که



دیگران از من انتظار داشتند؛ این چیزی بود که به ما یاد داده بودند، اما برای من مناسب نبود، بنابراین فکر کردم چه می‌شود اگر آن قدر به خودم باور داشته باشم که نسبت به زندگی‌ام صاد کسی که برایش آفریده شده‌ام افتخار کنم؟ چه می‌شود اگر به کار و موفقیت‌هایم افتخار کنم و ساکت نمانم و خودم را دست‌کم نگیرم؟

در حالی آن کنفرانس را ترک کردم که به شدت هیجان‌زده بودم! وقتی به خانه رسیدم به یک زن کاملاً متفاوت تبدیل شده بودم- یا درواقع، بهتر است بگویم وقتی به خانه رسیدم برای اولین بار خودِ واقعی‌ام بودم. از آن زمان به بعد شادترین، لذت‌بخش‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین دوران زندگی‌ام را داشته‌ام. تمام این سال‌ها باعث شدند به موضوع مهمی پی ببرم؛ من تنها زنی نیستم که چنین افکاری دارد، اما آنچه باعث شد دنبال رؤیاهایم بروم این بود که تصمیم گرفتم آن افکار را کنار بگذارم و با این کار زندگی‌ام دچار تحول شد.

اگر تابه‌حال تحت‌تأثیر کار من قرار گرفته‌اید، اگر از کتاب قبلی‌ام لذت برده‌اید یا در یکی از کنفرانس‌هایی که برگزار می‌کنیم دچار تحول شده‌اید یا با گوش دادن به پادکست‌هایم به فکر فرورفته‌اید، یادتان باشد اگر توجه کردن به صدایی که در سرم می‌پیچید و می‌گفت «سایر زنان این‌شکلی نیستند. این کار برای یک زن خیلی عجیب و جسورانه و نفرت‌انگیز است. یک گوشه آرام بگیر و ساکت باش!» را ترک نمی‌کردم، هیچ‌کدام از این اتفاقات نمی‌افتادند. مبارزه برای گوش نکردن به این صدا یکی از سخت‌ترین کارهایی است که تابه‌حال انجام داده‌ام، اما با انجام دادنش زندگی‌ام- و احتمالاً زندگی شما- به سمت بهتر شدن تغییر کرد.



## بهانهٔ دوم

«من آدمی نیستم که خیلی به دنبال اهدافش باشد.»

مطمئنم اکثر زنانی که این کتاب را برای خواندن انتخاب می‌کنند جست‌وجوگر هدف هستند؛ جست‌وجوگر طلا نه، جست‌وجوگر هدف. یعنی شما یک هدف یا یک رؤیا دارید که همیشه در قلبتان بوده و دنبال انگیزه و توصیه‌هایی هستید که کمکتان کند تا روبه‌جلو حرکت کنید، اما در میان زنان، ممکن است زنانی باشند که ندانند این ماجرای هدف و به دنبال هدف رفتن چیست و چطور عمل می‌کند، چون آنها از آن مدل آدم‌هایی نیستند که خیلی به دنبال اهدافشان باشند. آنها به این نتیجه رسیده‌اند که این خصوصیت در ذاتشان نیست؛ عده‌ای تحت‌تأثیر محیط و فرهنگی که در آن بزرگ شده‌اند چنین فکری می‌کنند و عده‌ای به دلایلی دیگر. حتی عده‌ای هستند که آرزو می‌کنند کاش هدفمند باشند، اما امید چندانی ندارند.

موضوع اینجاست که من می‌دانم چرا چنین فکری می‌کنید. اگر قرار نبود از استعدادتان استفاده کنید، هرگز آن استعداد در وجودتان قرار داده نمی‌شد. راه رفتن، حرف زدن، غذا خوردن بدون خفه شدن، رانندگی، هجی کردن کلمات، کار با کامپیوتر-همهٔ اینها به‌طور طبیعی از زمان تولد بخشی از «کسی که هستید» بوده‌اند.



نه، ساده نباشید!

شما تمام این مهارت‌ها را درست مثل میلیون‌ها مهارت دیگر یاد گرفته‌اید. منظورم این نیست که شما یک انسان هدفمند نیستید، آنچه می‌گوییم این است که یک کلمه را جا انداخته‌اید. شما هنوز یک فرد هدفمند نیستید. هدفتان را پیدا کنید، رویش تمرکز داشته باشید و یاد بگیرید تلاش کنید تا روزبه‌روز به آن نزدیک و نزدیک‌تر شوید. پیدا کردن هدفتان نیاز به بررسی و شفاف‌سازی دارد، اما دو مورد بعدی؟ تمرکز داشتن و تلاش برای نزدیک‌تر شدن به جایگاهی که می‌خواهید به آن برسید؟ این دو مورد چیزی به‌جز عادت نیستند. اگر آنها را ندارید به این خاطر است که هنوز ایجادشان نکرده‌اید، نه اینکه اصلاً چنین چیزی برای شما ساخته نشده باشد.

رؤیا چیزی است که آرزویش را دارید، امیدی برای زندگی. رؤیا چیزی است که در حین گذراندن زندگی سراغتان می‌آید. مواردی مثل: *ای کاش در طول روز این همه احساس خستگی نمی‌کردم. اگر اندام خوبی داشتم عالی می‌شد. دوست دارم تمام قرض‌هایم تمام شوند. کاش می‌توانستم تابستان امسال یک تعطیلات درست و حسابی داشته باشم. ای کاش زندگی‌مان با قسط و چک نمی‌گذشت. شاید بتوانم شغل دومی هم داشته باشم.* از آنجاکه هر کدام از ما از مکان‌های مختلف و خانواده‌های مختلفی می‌آییم، رؤیاهایمان به‌اندازه‌ی مدل موهایمان متفاوت و متنوع است. هر کس برای خودش رؤیایی دارد-همه رؤیا دارند، اما همه درباره‌ی آنها حتی با خودشان هم صحبت نمی‌کنند و باور ندارند که می‌توانند به آنها دست پیدا کنند. تک‌تک کسانی که این کتاب را می‌خوانند خواسته‌هایی دارند. خواسته‌هایی که دارید، همان رؤیاهای شما هستند، اما رؤیاها و اهداف دو مقوله‌ی کاملاً متفاوت از هم هستند.

یک هدف رؤیایی است که برای به‌دست آوردنش تلاش می‌کنید. یک هدف رؤیایی است که تصمیم می‌گیرید آن را به واقعیت برسانید. یک هدف مقصدی است که به‌جای اینکه فقط آرزویش را داشته باشید برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید. امیدوار بودن زیباست و ابزار بسیار باارزشی است که می‌تواند در طول راه به ما انگیزه دهد و کمک کند نگرشی مثبت و روشن به آینده داشته باشیم، اما بیایید روراست باشیم: امیدوار بودن یک استراتژی نیست.



امید به بهتر شدن زندگی، امید به بهتر شدن خودتان، امید برای انگیزه گرفتن و متمرکز شدن برای رسیدن به هدف، به تنهایی هیچ ارزشی ندارد. باید برای رسیدن به موفقیت برنامه ریزی کنید. تصمیم بگیرید که دوست دارید چه کسی باشید و هر آنچه می خواهید را به دست بیاورید.

باید به این حقیقت باور داشته باشید.

باید به خودتان باور داشته باشید. باید باور داشته باشید که می توانید به هر آن کس که دوست دارید تبدیل شوید. در حین خواندن این کتاب، در همان حال که با خود فکر می کنید دوست دارید تبدیل به چه کسی شوید، به یاد داشته باشید که این سفر با داشتن هدف آغاز می شود. این سفر با پیدا کردن مسیری که می خواهید طی کنید آغاز می شود و بعد از آن باید یاد بگیرید که برای رسیدن به مقصد باید چه عادت‌ها و رفتارهایی داشته باشید.

یکی از بهترین لحظات کاری من در پنج سال اخیر، تماس تلفنی یکی از اعضای اجتماعمان بود؛ اجتماعی که از میلیون‌ها زن (و البته چند مرد محترم) در سرتاسر دنیا تشکیل شده است و همه در شبکه‌های اجتماعی باهم در ارتباط هستیم. با یکی از اعضای اجتماع صحبت می کردیم و از او درباره تجربه شرکتش در کنفرانسی که برگزار کرده بودیم پرسیدیم-اولین سالی که کنفرانس‌های رایز [۱۹](#) را آغاز کرده بودیم. آن موقع واقعاً نمی دانستیم داریم چه کار می کنیم، فقط می دانستیم که می خواهیم فرصتی را برای کنار هم قرار گرفتن زنان ایجاد کنیم تا از آن برای کشف ایده‌هایشان استفاده کنند و با کمک آن ایده‌ها تغییری در زندگی‌شان پدید آورند و در کنارش این فرصت را به آنها بدهیم که با زنانی مثل خودشان هم صحبت شوند؛ بنابراین، در حال صحبت با یکی از اعضای اجتماعمان بودیم که آن قدر جسارت داشت که حاضر شده بود درباره تجربیاتش با ما صحبت کند. این خانم گفت که ابتدا فقط با این هدف به کنفرانسمان آمده که کتابش را برایش امضا کنم و اصلاً تا قبل از آن به مسائلی مثل پیشرفت و ایجاد تغییر در خودش فکر نکرده است.

او گفت: «هیچ وقت فکر نمی کردم بتوانم هدفی داشته باشم. من یک مادر و یک همسر هستم و هرگز فکر نمی کردم بتوانم روی داشتن خواسته‌ای فقط برای خودم تمرکز کنم.»



اگر بخواهم صادقانه بگویم، از شنیدن حرف‌هایش شگفت‌زده شدم. شگفت‌زده شدم چون خود من آدم هدفمند و آرمان‌گرایی هستم (یک‌جوری حرف زدم که انگار نمی‌دانستید!) و هیچ‌وقت به است افرادی هم باشند که اصلاً تمایلی به داشتن هدف نداشته باشند. البته این را می‌دانستم که همه مثل من ساعت پنج صبح از خواب بیدار نمی‌شوند، اما فکر می‌کردم همه در هر شرایطی خواسته‌ای دارند و به دنبال هدفی هستند و این حقیقت که زنی که به کنفرانس ما آمده بود، در حالی آنجا را ترک می‌کرد که به این درک رسیده بود که به‌عنوان یک زن، می‌تواند کاری برای خودش انجام دهد-نه فقط برای راضی نگاه‌داشتن دیگران، نه فقط برای فرزندانش و نه فقط برای همسرش، نه فقط برای مادرش که فقط برای خودِ خودش-چشمانم را باز کرد. او فهمیده بود که می‌تواند رؤیا داشته باشد، می‌تواند آرزو کند و هدف داشته باشد. این اتفاق فوق‌العاده بود و باعث شد به شرکتم افتخار کنم.

اما علاوه بر تمام اینها، این موضوع درسی به من داد و باعث شد بفهمم در میان شما زنان، افرادی هستند که به خودشان اجازه نمی‌دهند هدف یا رؤیا داشته باشند. این موضوع قلبم را به درد آورد، نه به این خاطر که خیلی احساساتی‌ام (که البته اکثر اوقات هستم)، بلکه به این خاطر که باور دارم پیشرفت کردن باعث خوشحالی می‌شود؛ جداً همین‌طور است. داشتن هدفی که به‌خاطرش کار و تلاش کنید به انسان انگیزه می‌بخشد. رسیدن به هدف، حتی اهداف کوچک، باعث ایجاد احساس غرور و افتخار می‌شود.

اگر بدون داشتن هدف دارید زندگی‌تان را می‌گذرانید، تعجبی ندارد که فکر کنید به‌جای اینکه شما زندگی را زندگی کنید، زندگی دارد شما را زندگی می‌کند. مهم نیست مدیر یک شرکت بزرگ هستید یا یک زن خانه‌دار، باید هدف داشته باشید. این هدف می‌تواند هدفی شخصی باشد که برای خودتان تعیین کرده‌اید، مثلاً به وزن ایدئالتان برسید یا پولتان را پس‌انداز کنید، خانه بخرید یا شغلی راه‌اندازی کنید یا زندگی زناشویی‌تان را بهتر کنید. این هدف هرچیزی می‌تواند باشد؛ فقط بدانید که باید هدف داشته باشید، حتی شمایی که پیش‌ازاین فکر نمی‌کردید بتوانید هدفی برای خودتان داشته باشید، می‌توانید این رفتار و این فکر را در خودتان نهادینه کنید و تبدیل به کسی شوید که دوست دارید باشید.



## بهانه سوم

### «زمان کافی ندارم.»

فکر می‌کنم تمام کسانی که این کتاب را می‌خوانند با مسئله کمبود وقت مواجه هستند. شاید یک مادر مجرد هستید، شاید اخیراً فارغ‌التحصیل شده و هم‌زمان دو شغل دارید تا بتوانید از پس زندگی برآیید، شاید مادری باشید که تمام فرزندانان ازدواج کرده و در خانه تنها مانده‌اید؛ حقیقت این است که مهم نیست چه کسی هستید یا چند سالتان است، همه به دنبال داشتن زمان کافی هستیم. اغلب برای انجام کارهایی که دوست دارید در زندگی انجام دهید زمان کافی پیدا نمی‌شود: زمانی برای دیدن دوستان، زمانی برای بیرون رفتن با شریک زندگی‌تان، زمانی برای ماساژ گرفتن و یک ساعت قدم‌زدن بدون فرزندانان و فکر کردن به اینکه با آرامش خرید کردن چه حسی دارد و البته سخت است که برای رسیدن به اهدافتان وقت آزاد داشته باشید. کی قرار است هدفتان را دنبال کنید؟ هدفتان را کجای کار و زندگی‌تان قرار می‌دهید؟ در میان هیاهوی زندگی و کار و تربیت فرزندان که برای بقایشان تلاش می‌کنید، وقتی هم برای اهدافتان مشخص می‌کنید؟ چطور می‌توان در میان این همه مشغله، رسیدن به هدف را در برنامه روزانه قرار داد؟

خواهران من، حقیقت اینجاست و ممکن است غافل‌گیر شوید (یا نشوید)، چون من جواب این سؤال را قبلاً داده‌ام. این یک واقعیت است. قرار نیست بگردید و برای پیگیری اهدافتان زمان پیدا کنید، باید برای دنبال کردن



اهدافتان زمان اختصاص دهید و اولین چیزی که باید قبول کنید این است که کنترل برنامه‌تان روزانه‌تان دست خودتان است. بله می‌دانم شما یک مدیر ارشد هستید، بله می‌دانم شما مادر چه شما دانشجویی هستید که این هفته بیست‌وهفت کلاس مختلف دارید، بله می‌دانم شما یک کارمند تازه‌کار با رئیسی سخت‌گیر هستید، با این‌همه بازهم می‌گویم که کنترل برنامه‌ریزی‌هایتان دست خودتان است. همین‌آن موردی هست که در برنامه‌ریزی‌هایتان قرارش نداده‌اید. برای یک لحظه هم که شده آن را وارد برنامه‌ریزی‌تان کنید. سرتان شلوغ است؟ به خودتان بستگی دارد. حتی وقت نمی‌کنید غذا بخورید؟ به خودتان بستگی دارد. شب‌ها دو ساعت برای تماشای تلویزیون یا گشتن در اینستاگرام وقت می‌گذارید؟ این هم به خودتان بستگی دارد و انتخاب خودتان است.

دخترها، سؤال این است که آیا اصلاً پیش آمده زمان کافی داشته باشید؟ سؤال این است از زمانی که دارید چطور استفاده می‌کنید؟ می‌توانید هم‌زمان هم یک مادر خانه‌دار باشید و هم به دانشگاه بروید؛ زن‌ها همیشه همین کار را می‌کنند. می‌توانید یک شغل تمام‌وقت داشته باشید و هم‌زمان برای شرکت در نیمه‌ماراتن هم تمرین کنید؛ زن‌ها همیشه همین کار را می‌کنند. می‌توانید هم‌زمان با کار کردن برای شخصی دیگر، شب‌ها در خانه کار خودتان را هم انجام دهید؛ من همین کار را کردم.

وقتی درزمینه تفریحات و سرگرمی به‌عنوان مسئول هماهنگی کار می‌کردم همیشه تصور می‌کردم چه حسی دارد اگر شرکت شخصی خودم را داشته باشم. تصوراتم تمامی نداشتند؛ عکس‌های مجلات را جمع می‌کردم تا شاید روزی به‌دردم بخورند. آن‌موقع بیش از پنجاه ساعت در هفته کار می‌کردم و یک سال می‌شد که ازدواج کرده بودم و آخر هفته‌هایم پر بودند؛ تماشای فیلم‌های درو بریمور ۲۰ خیلی لذت‌بخش بود. رفتن به خانه و فکر تغییر دکوراسیون عالی بود. سینما رفتن فکر خوبی بود و بعد از یک هفته شلوغ کاری، با دیو در خانه بودن خیلی می‌چسبید، اما وقتی رؤیای راه‌اندازی شرکتی برای برگزاری مراسم در وجودم بزرگ و بزرگ‌تر شد می‌دانستم که باید کاری بزرگ انجام دهم. استعفادادن و به‌تنهایی کارکردن اصلاً ممکن نبود. ما فقط یک خانه داشتیم که باید قسط‌هایش را پرداخت می‌کردیم و هر دو باید حقوقمان را روی هم می‌گذاشتیم تا بتوانیم این کار را بکنیم. من پول کافی برای راه‌اندازی شغل شخصی خودم نداشتم. من پارتی یا مشاور یا مشتریان مشخص و ثابت نداشتم. تنها چیزی که داشتم زمان بود و-نکته همین‌جاست-من تصمیم گرفتم زمانم را به‌دنبال کردن چیزی که می‌خواستم اختصاص دهم.



زندگی به همین منوال می‌گذرد.

جمله معروفی هست که می‌گوید: «اگر می‌خواهید چیزی را داشته باشید که هرگز نداشته‌اید، باید کاری را بکنید که هرگز نکرده‌اید.» من شب‌ها تماشای تلویزیون با همسرم را کنار گذاشتم. آخر هفته‌ها دنبال کردن برنامه‌های مربوط به طراحی دکوراسیون برای یادگرفتن تزئین اتاق مهمان را کنار گذاشتم و به‌جایش کار کردم. در برنامه‌های مربوط به برگزاری مراسم عروسی شرکت کردم تا نکات این شغل را یاد بگیرم. ساعت‌ها در مراسم عروسی و فرش‌قرمز فیلم‌ها با کفش پاشنه‌بلند سر پا ایستادم تا شیوه کار را یاد بگیرم. یک سال تمام سخت‌ترین و قدرشناس‌ترین شغل دنیا (دستیار برگزاری مراسم) را داشتم؛ ساعت‌های طولانی کار می‌کردم و هیچ حقوقی دریافت نمی‌کردم. آخر هفته‌های راحت با دیو را کنار گذاشتم تا فرصت صحبت با مشتریان و یادگیری شیوه برگزاری مراسم را داشته باشم و بتوانم آنها را در راه‌اندازی شغل شخصی خودم به‌کار بگیرم.

کار بسیار سختی بود. فکر می‌کنید بعد از تمام شدن ساعت‌های کاری‌ام خسته نبودم؟ فکر می‌کنید بعد از ده ساعت کار در شرکت از سر خوشی به مراسم عروسی می‌رفتم؟ فکر می‌کنید برایم مهم نبود که جشن تولد دوستانم را از دست می‌دادم و تعطیلات آخر هفته نداشتم؟ فکر می‌کنید وقتی برای بدون حقوق کار کردن سرزنش می‌شدم، ناراحت نمی‌شدم و دلم نمی‌شکست؟ البته که دلم می‌شکست، اما رفقا، نگاه کنید تمام آن سختی‌ها مرا به کجا رساندند!

از دانشی که در طول آن یک سال به‌دست آوردم برای راه‌اندازی شرکت برگزاری مراسم خودم استفاده کردم. از شرکت برگزاری مراسم برای راه‌اندازی وبلاگم استفاده کردم؛ وبلاگم باعث شد طرف‌داران بسیاری پیدا کنم و بعدها کار کردن به‌عنوان برگزارکننده مراسم باعث شد تا ایده اولین کتاب داستانی‌ام، [پارتی گرل ۲۱](#)، به ذهنم برسد. یادگرفتن اینکه چگونه باید در میان تمام مشغله‌ها برای انجام کارهایم و شروع شغل شخصی‌ام زمان بگذارم به این معنا بود که هرگاه می‌خواستم کار تازه‌ای را آغاز کنم، می‌دانستم که تنها چیزی که بین من و هدف جدیدم قرار دارد اشتیاق برای اختصاص دادن زمان به آن هدف است.

برای مثال، وقتی تصمیم به نوشتن اولین کتابم گرفتم، هر روز ساعت پنج صبح بیدار می‌شدم تا بتوانم قبل از بیدار شدن پسرهایم بنویسم و بشمارم که چند کلمه نوشته‌ام. هر زمان و هر جایی که می‌توانستم شروع



می‌کردم به نوشتن تا به هدفم برسم. این کار مرا به جایی که امروز هستم رساند. همین‌الآن در حالی دارم این فصل را ویرایش می‌کنم که در سالن شلوغ و پررفت‌وآمد فرودگاه تورنتو نذا مصاحبه و جشن‌امضا داشتم و به‌شدت خسته‌ام و تمام بدنم درد می‌کند، اما به این کتاب باور دارم و می‌خواهم هرچه زودتر آماده شود و به دست شما برسد و این یعنی حاضر شده‌ام برای به حقیقت رساندن این خواسته، از زمان استراحتم بگذرم. اگر می‌خواهم در زندگی به خواسته‌های جدیدم برسم، سؤال اینجاست: آیا اصلاً می‌توانم؟ سؤال اینجاست که حاضرم برای به‌دست‌آوردنش از چه چیزی بگذرم؟

همه‌چیز به همین‌جا ختم می‌شود. اصلاً به زمان کاری ندارم، با خودتان فکر کنید هدف تازه‌تان برای داشتن آینده‌ای شادتر و بهتر، آن‌قدر رضایت‌بخش، زیبا و ضروری هست که برای به‌دست‌آوردنش حاضر باشید از خوشی و راحتی حال حاضران بگذرید؟ آیا حاضرید ذره‌ای از آسایش امروزتان بگذرید تا فردا به موقعیتی بهتر برسید؟ اولین قدم این است که بهانه‌ی زمان کافی ندارم را کنار بگذارید. قدم دوم این است که در زمانی که دارید تجدیدنظر کنید تا به هدفی که دنبالش هستید برسید. الآن می‌گوییم چطور:

## ۱. هفته پیش‌رویتان را زمان‌بندی کنید.

می‌دانید چطور؟ وقتی با یک متخصص تغذیه صحبت می‌کنید به شما می‌گویند به مدت یک هفته باید یک رژیم غذایی به‌خصوص را دنبال کنید، در این‌طور مواقع، حساب ذره‌ذره چیزهایی را که می‌خورید دارید. این دو موضوع کاملاً شبیه هم هستند. در طول هفته باید حساب تک‌تک ساعت‌ها را داشته باشید. از شما می‌خواهم هر کاری را که انجام می‌دهید بنویسید. ساده‌ترین راه این است که اپلیکیشن تقویم گوشی‌تان را باز کنید و برطبق آن کارهایتان را بنویسید. چهل‌وپنج دقیقه صرف دویدن کردید؟ آن را بنویسید. در کارهای خیرخواهانه‌ی کلیسا مشارکت کردید؟ همه‌چیزش را بنویسید، حتی زمانی را که صرف آماده‌شدن و رانندگی کردید و غیره. پنجاه‌وهشت ساعت در هفته را صرف بازی کندی‌لند [۲۲](#) با فرزندان‌تان کردید؟ همه این کار را کرده‌ایم... کار مقدسی به حساب می‌آید؛ آن را هم یادداشت کنید.

وقتی کارهایی را که در طول هفته انجام داده‌اید بنویسید، آن‌وقت متوجه می‌شوید که کجا و کی می‌توانید پنج ساعت در هفته را برای رسیدن به هدف‌تان اختصاص دهید. اعتراض نکنید. پنج ساعت در هفته، زمان



آن‌چنان زیادی نیست؛ پنج روز در هفته، روزی یک ساعت. این پنج ساعت را هرطور که بخواهید، می‌توانید تقسیم‌بندی کنید. نکته اینجاست که همین‌الآن باید تصمیم بگیرید که پنج ساعدهدفتان وقت می‌گذارید.

اگر به‌اندازهٔ کافی زندگی مرا دنبال کرده باشید می‌دانید که من یک‌سری عادت‌ها و رفتارهای روزانه دارم که کمک می‌کنند تا به بهترین شکل ممکن زندگی کنم؛ اسمشان را «پنج راه کامیاب‌شدن» گذاشته‌ام.

بسیارخوب خواهر من، این پنج ساعت اساس هدف شما هستند و اسم جالبی هم دارند: «پنج راه تلاش کردن.» چون قرار است پنج ساعت در هفته را به تلاش برای دستیابی به هدفتان اختصاص دهید. اگر می‌توانید زمان بیشتری بگذارید این کار را انجام دهید، اما یادتان باشد که حداقل زمان باید پنج ساعت در هفته باشد!

## ۲. وقتی زمان‌بندی جدیدتان را انجام دادید، «پنج راه تلاش کردن» را طوری انجام دهید که انگار مقدسند.

اگر تقویمتان را هفتهٔ بعد باز کنم، باید ببینم که زندگی‌تان را براساس اهدافی که دارید چیده‌اید. فرض کنیم شما به من گفته‌اید «هدفم این است که امسال به اندامی مناسب برسم، چون من و همسر همیشه دوست داشته‌ایم باهم در نیمه‌ماراتن شرکت کنیم و امسال می‌خواهیم این کار را انجام دهیم.» بنابراین وقتی تقویمتان را باز می‌کنم، آیا در طول هفته سه جلسه تمرین دو در برنامه‌ریزی‌تان هست؟

وقتی چیزی برایتان مقدس باشد به‌خوبی از آن مراقبت می‌کنید. تصور کنید به دیدنتان می‌آیم و می‌گویم: «هی، دوست داری ساعت سه بعدازظهر با کریس همسورت ۲۳ قهوه بخوری؟» مطمئناً جواب مثبت می‌دهید، چون کریس جذاب است و برایتان این سؤال پیش آمده است که او شما را از کجا می‌شناسد. قرار با او را بدون لحظه‌ای تردید در تقویمتان می‌نویسید، چون از نوشتنش لذت می‌برید و می‌دانید که از چنین قرار ملاقاتی حسابی لذت خواهید برد و بعد اگر یک نفر همان لحظه از راه برسد و بگوید «هی، می‌تونی ساعت سه و ده دقیقه بری دنبال بچه‌ها؟ می‌دونم گفته بودم خودم این کار رو می‌کنم، ولی الان وقتش رو ندارم.» قبول



نمی‌کنید. امکان ندارد قرار ساعت سه را کنسل کنید، چون ناسلامتی با کریس همسورث خوش‌تیپ قرار دارید و محال است برنامه‌ریزی‌ای را که برای دیدنش کرده‌اید به هم بزنید و به راحتی ق بشکنید.

هر تصویری که برای آینده‌تان دارید باید به اندازه قرار ملاقات با ثور ۲۴ برایتان ارزش داشته باشد... یا حالا هرکس دیگری که برایتان حکم ثور را دارد.

باید بدانید که تعهد شما به تصویری که برای آینده‌تان دارید به اندازه ملاقاتتان با یک هنرپیشه جذاب استرالیایی هیجان‌انگیز خواهد بود و غوغا به پا خواهد کرد. این پنج ساعت چیزی است که بین شما و اتفاقی فوق‌العاده قرار گرفته است و اگر نتوانیم برای تبدیل شدن به کسی که می‌خواهیم، برنامه‌ریزی کنیم و وقت بگذاریم، پس اصلاً برای چه آفریده شده‌ایم؟ اصلاً چرا تلاش می‌کنیم؟ آیا جدول زمان‌بندی‌تان پر از کارهایی است که زندگی‌تان را بهتر می‌کنند؟ یا اینکه پر از خواسته‌ها و انتظارات دیگران و کارهایی است که آنها را راضی می‌کنند؟

**۳. مطمئن شوید که از این پنج ساعت بهترین استفاده را می‌کنید.**

من صبح‌ها بهتر و سریع‌تر می‌نویسم. صبح‌ها انرژی بیشتری نسبت به بقیه ساعت‌های روز دارم. شب‌ها هم می‌توانم بنویسم اما کمی برایم سخت است و تقریباً نصف مطلب صبح‌ها را می‌توانم بنویسم یا اگر بخواهم اندازه صبح‌ها بنویسم به زمانی تقریباً دوبرابر نیاز دارم. اخلاق خودم را می‌دانم، بنابراین صبح‌ها برای نوشتن برنامه‌ریزی می‌کنم و وقت می‌گذارم. البته برای زمان‌بندی نباید فقط ساعت را در نظر بگیرید، بلکه باید زمانی را انتخاب کنید که از لحاظ روحی و ذهنی هم توانایی انجام آن کار را داشته باشید.

**۴. هر هفته برای زمانتان برنامه‌ریزی کنید.**



باید این کار را بکنید. هر شنبه یا یکشنبه، من و دیو باهم تقویم را بررسی می‌کنیم. درباره ملاقات‌های کاری صحبت می‌کنیم، درباره مدرسه‌رفتن بچه‌ها و برگشتشان برنامه‌ریزی می‌کنیم، دربار با دوستان و البته قرار عاشقانه هفتگی‌مان هم صحبت می‌کنیم. اولویت‌هایمان را هم تعیین می‌کنیم تا بدانیم هرکدام چه کاری برای انجام‌دادن داریم و براساس آنها در جدول زمان‌بندی‌مان برایش جا باز کنیم. اتفاق خبر نمی‌دهد، برنامه‌ریزی‌هایتان ممکن است جابه‌جا شوند و تغییر کنند. آن پنج ساعت مقدس چطور؟ ممکن است کمی زمانش تغییر کند و هر هفته مجبور شوید در یک ساعت متفاوت یا حتی یک روز متفاوت کارتان را انجام دهید. نمی‌توان اول هر ماه برنامه‌ریزی کرد و جدول زمان‌بندی تهیه کرد و انتظار داشت که دقیقاً طبق آن عمل کنید؛ شما که ربات نیستید. اول هر ماه برنامه‌ریزی کنید، اما اول هر هفته هم دوباره برنامه‌ریزی کنید تا مطمئن شوید که می‌توانید طبق برنامه پیش بروید.

\*\*\*

می‌توانید برای دنبال کردن اهدافتان وقت بگذارید و باید همین‌الآن این کار را بکنید. چرا همین‌الآن؟ چون اگر الان نه، پس کی؟

قبلاً آرایش نمی‌کردم.

البته فکر می‌کنم آرایش می‌کردم، اما نه همیشه و نه درست. خواهر بزرگم، کریستینا<sup>۲۵</sup>، درزمینه آرایشگری ماهر بود و هست. موهایش بلند و بلوند بودند و سایه چشم زدنش حرف نداشت. باید از او یاد می‌گرفتم، اما نه سال از من بزرگ‌تر بود و همین باعث شد نتوانم با او همراه شوم. فکر می‌کنم بهترین دلیل برای اینکه در نوجوانی حتی نمی‌توانستم یک ریمل ساده بزنم همین بود و متأسفانه آرایشگری مثل خرید بلیت لاتاری نیست که یک‌بار در تولد هجده‌سالگی‌ات بتوانی انجامش دهی.



تمام اینها را گفتم که بگویم رسیدن به سن قانونی دلیل نمی‌شد که تمام فوت‌وفن آرایشگری را یاد گرفته باشم، اما نقطهٔ مرکزی آغاز تغییر و تحولم بود. یادگیری آرایش کردن را در برنامهٔ روزان می‌رفتم بیشتر یاد می‌گرفتم. هر روز قبل از رفتن به سر کار کمی سایه، کمی خط‌چشم، کمی کرم‌پودر و یک‌ذره برق‌لب می‌زدم، اما شب‌ها یا آخر هفته‌ها چه؟ امکان نداشت! آرایش کردن یا فر کردن موهایم فقط مختص یک‌سری زمان‌های خاص، مثل سر قرار رفتن یا مهمانی بود. سایر اوقات می‌توانستید مرا با شلوار راحتی و موهای بسته‌شده ببینید.

یک شب قرار بود با دوستانم برای شام بیرون برویم. وقتی از جلوی آینه رد شدم لحظه‌ای مکث کردم. ظاهرم خوب نبود، اما حوصلهٔ آرایش کردن نداشتم. با خودم فکر کردم *آیا لازم است برای بیرون رفتن و شام خوردن با دوستانم آرایش کنم؟ خیلی زود جواب خودم را دادم.*

از تصویر خودم در آینه پرسیدم: «اگر الان نه، پس کی؟» همیشه در زندگی‌ام منتظر موقعیتی به‌خصوص بودم تا بهترین آرایش، بهترین احساس و بهترین رفتار را داشته باشم و حقیقت این است که برای این کار نیازی به یک موقعیت خاص یا یک دلیل خاص نیست. اگر الان نه، پس کی؟ این جمله را مدام در ذهنم تکرار می‌کردم و همین جمله تبدیل به جواب بسیاری از سوالاتم شد.

*آیا برای قرار عاشقانه با همسرم باید لباسی شیک بپوشم یا همان تیپ همیشگی‌ام خوب است؟*

*آیا برای پیام‌دادن به دوستم باید وقت بگذارم؟*

*به پدر و مادرم زنگ بزنم؟*



جواب تمام این سؤالات یکی است: اگر الآن نه، پس کی؟

چطور می‌توانید تمام عمرتان را برای رسیدن یک روز به‌خصوص برنامه‌ریزی کنید وقتی تمام آنچه دارید همین‌الآن، امروز و همین لحظه است. کسی فرارسیدن یک روز به‌خصوص را تضمین نکرده!

بنابراین انتظار برای رسیدن یک روز به‌خصوص را کنار بگذارید؛ یک روز به‌خصوص افسانه است. برای دنبال کردن اهدافتان منتظر نمانید تا زمان کافی داشته باشید، برنامه‌ریزی کنید تا برایش زمان داشته باشید.



## بهانه چهارم

### «من برای موفق شدن کافی نیستم.»

تابه حال در نوشته‌ها و سخنرانی‌هایم دربارهٔ دورانی که نسبت به خودم احساس خوبی نداشتم زیاد صحبت کرده‌ام. این موضوعی است که بیشترین پیام را درباره‌اش دریافت می‌کنم، پس من تنها کسی نیستم که چنین احساسی داشته است. برای بسیاری از ما کافی نبودن به شکل‌های مختلف و در زمینه‌های مختلف ظاهر می‌شود. تقریباً در تمام بخش‌های اصلی زندگی‌مان با احساس کمبود مواجه می‌شویم، اما وقتی نوبت دست‌یافتن به هدفی می‌شود که مطمئن نیستیم از عهده‌اش برمی‌آییم یا نه، همه‌چیز کاملاً فرق می‌کند.

کافی نبودن در سایر بخش‌های زندگی‌مان سخت است. من به‌اندازهٔ کافی زیبا نیستم که یک شریک زندگی خوب پیدا کنم؛ به‌اندازهٔ کافی لاغر نیستم که زیبا به‌نظر برسم؛ به‌اندازهٔ کافی بزرگ نیستم که فلان هدف را دنبال کنم؛ به‌اندازهٔ کافی جوان نیستم که فلان هدف را دنبال کنم. «من کافی نیستم» به‌راحتی در وجودمان نهادینه شده است، آن‌وقت انتظار داریم با این شرایط دنبال اهدافمان هم برویم. آیا این حس بی‌اعتمادی‌مان به هنگام دنبال هدف رفتن از بین می‌رود؟ البته که نه. درواقع وقتی برای رسیدن به هدفی برنامه‌ریزی می‌کنیم اغلب با ترسمان از کمبودهایی که داریم مقابله می‌کنیم.



فکر می‌کنید در مجموع تناسب‌اندام ندارید و قرار است در نیمه‌ماراتن شرکت کنید؟ فکر می‌کنید دانشجوی باهوشی نیستید اما می‌خواهید شرکت شخصی خودتان را تأسیس کنید؟ فکر نمی‌کنید، اما تصمیم دارید کتاب بنویسید؟ آنچه اغلب اتفاق می‌افتد این است که قبل از آنکه برای رسیدن به موفقیت اقدام کنید مطمئن می‌شوید که شکست خواهید خورد. نکته جالب اینجاست که کاری که می‌خواهید انجام دهید ممکن است دقیقاً همان چیزی باشد که ثابت می‌کند برداشت شما از خودتان اشتباه بوده است. اگر نیمه‌ماراتن را با موفقیت به پایان برسانید، برداشتتان از توانایی‌های بدنتان تغییر پیدا خواهد کرد. اگر در تأسیس شرکت موفق شوید، باورتان نسبت به هوشتان تغییر خواهد یافت. اگر دل به کار بدهید و نسخه اولیه کتابتان را بنویسید به شما ثابت خواهد شد که آدم متعهدی هستید. احساس شما مبنی بر کافی نبودن مانع این شده که به خودتان ثابت کنید کافی هستید. هنوز برای رسیدن به آنچه آرزویش را دارید اقدامی نکرده‌اید و با این حال به خودتان می‌گویید که توانایی دستیابی به آن را ندارید.

چرا فقط در بعضی از بخش‌های زندگی مان این‌طور رفتار می‌کنیم؟ وقتی هنگام کودکی قدم‌های اولتان را برمی‌دارید و زمین می‌خورید، روی زمین باقی نمی‌مانید، بلند می‌شوید و دوباره امتحان می‌کنید. اولین باری که رانندگی می‌کنید احتمالاً می‌ترسید و اضطراب دارید و با هر دو دست فرمان را می‌چسبید، اما احتمالاً الآن هنگام رانندگی، فقط با یک دست فرمان را می‌گیرید و با دست دیگر لیوان نوشیدنی را به کسی که روی صندلی عقب نشسته است می‌دهید و هم‌زمان با آهنگی که در حال پخش است آواز هم می‌خوانید. همه ما در سال‌های اول جوانی بارها و بارها شکست می‌خوریم، اشتباه می‌کنیم، گند می‌زنیم و ناامید می‌شویم، اما با این حال بلند می‌شویم و ادامه می‌دهیم. اگر از خانمی سی‌وهفت‌ساله بخواهید که برای اولین بار در دوره‌های کراس‌فیت [۲۶](#) شرکت کند، او فوراً به دلایل ناتوانی‌اش برای انجام این کار فکر می‌کند و بدون حتی یک جلسه امتحان کردنش از شرکت در این دوره‌ها منصرف می‌شود.

فکر می‌کنم این اتفاق به این خاطر رخ می‌دهد که هرچه جوان‌تر باشید بیشتر انتظار می‌رود شکست بخورید و کمتر از نظر دیگران درمورد شکست خوردنتان اطلاع دارید. اما دخترها، آنچه امروز اقدام به انجامش می‌کنید چیزی نیست که قبلاً به آن دست یافته باشید، بنابراین مثل همان راه‌رفتن دوران کودکی می‌ماند. موضوع این نیست که شما برای گذشتن از خط پایان ساخته نشده‌اید، موضوع این است که هنوز یاد نگرفته‌اید چطور باید بدوید.



متوجهم؛ من هم با این مشکل سروکار داشته‌ام. یکی از مواردی که مرا از دنبال کردن بزرگ‌ترین هدف زندگی‌ام دور کرده بود این باور بود که من به اندازه کافی باهوش نیستم تا بتوانم یک شغ راه‌اندازی کنم یا بهتر است بگویم احساس می‌کردم به اندازه کافی تحصیلاتش را ندارم. وقتی به داشتن چنین احساسی اعتراف کردم همه تعجب کردند، فکر می‌کنم به این خاطر که سال‌ها پیش این باور اشتباه را تشخیص داده و به شدت تلاش کرده بودم تا برداشتی را که از خودم دارم تغییر دهم.

اعتراف می‌کنم که تحصیلات بالایی ندارم. من دیپلم دارم؛ همین. وقتی برگزارکننده مراسم بودم میزان تحصیلاتم هیچ اهمیتی نداشت، چون مشتریانم مرا به خاطر مهارت‌هایم در طراحی و برنامه‌ریزی استخدام می‌کردند. هیچ‌کس برایش مهم نبود که مدرک تحصیلی‌ام چیست. در طول چند سال اخیر شرکت‌م به‌طور گسترده‌ای پیشرفت کرده و درآمد و البته مخارجمان افزایش یافته است و باید بگویم که در تمام این مدت، ریاضی‌ام افتضاح بوده است.

اعتراف کردن به این موضوع سخت است، اما تا چند سال اصلاً به گزارش‌های مالی شرکت که حسابدارمان تهیه می‌کرد نگاه نمی‌کردم. تا وقتی آن قدر درآمد داشتیم که بتوانم حقوق کارمندانم را پرداخت کنم و مشتری‌ها به‌موقع چک‌هایشان را پرداخت می‌کردند واقعاً به گزارش‌های مالی شرکت توجه نمی‌کردم. اصلاً بحثِ تنبلی یا خودپسندی نبود، بلکه به‌خاطر ترس بود. هر بار که به برگه گزارش مالی نگاه می‌کردم و از آن سر در نمی‌آوردم صدای درون سرم می‌دانید که منظورم چیست، یک نسخه از خودتان که همیشه تلاش می‌کند عیب‌هایتان را یادآوری کند-یادم می‌انداخت که چقدر درزمینه ریاضی ضعیفم و همین مضطربم می‌کرد. تو برای اداره چنین شرکتی به‌اندازه کافی باهوش نیستی. فکر کردی چه کسی هستی؟ این افراد با تمام وجود به تو اعتماد کرده‌اند، درحالی‌که تو حتی نمی‌توانی یک گزارش مالی ساده را بخوانی. با این وضع، شکست خواهی خورد. این ترس و این چرخه خودتحقیری سال‌ها ادامه داشت تا اینکه بالأخره یک روز از دستش خسته شدم.

در حال خواندن یک کتاب فوق‌العاده درباره بازاریابی بودم و از ایده‌های افزایش درآمدش هیجان‌زده شده بودم، اما متوجه شدم که برای اجرا کردن آن ایده‌ها باید حساب‌های مالی شرکت را یاد بگیرم. ترسی که داشتم به‌سرعت خودش را نشان داد، ولی هیجانی که برای پیشرفت داشتم بر ترسم غلبه کرد. اهالی اوکلاهما ضرب‌المثل جالبی دارند که آن روز صبح، وقتی پشت میز می‌نشستم از ذهنم گذشت.



با صدای بلند به خودم گفتم: «ریچ، یا همین‌الآن دست‌به‌کار شو یا بکش کنار!»

کمی خشن بود؟ البته. اما بهتر است گاهی اوقات حرف‌های صریح پدربزرگتان را بشنوید تا صدای احمقانه داخل سرتان را. یا باید کارم را با انگیزه و اراده و باور به خودم پیش می‌بردم یا اینکه کنار می‌کشیدم و متوقفش می‌کردم. باور اشتباه من این بود که به‌اندازه کافی باهوش نیستم، چون درزمینه حسابداری تحصیلات بالا نداشتم تا بتوانم از حساب‌های شرکت سر دربیآورم. باید با این باور مقابله می‌کردم تا قدرتش را از بین ببرم.

حقیقتی که به خودم یادآوری می‌کردم این بود که همیشه توانسته‌ام مشکلاتم را حل کنم؛ همیشه. چهارده سال است که شرکت شخصی خودم را دارم و حتی یک‌بار هم از زیر بار هیچ چالشی شانه خالی نکرده‌ام. خوب حالا چه؟ حالا که در شغلم به موفقیت‌های خوبی دست پیدا کرده‌ام باید تسلیم شوم؟ فقط به این خاطر که از خودم مطمئن نبودم؟ محال است! همین‌که خودم را در برابر این واقعیت قرار دادم از خودم سؤال مناسب‌تری پرسیدم. به‌جای باورکردن اینکه به‌اندازه کافی باهوش نیستم، بهتر است روی مشکلم کار کنم و برطرفش کنم. چطور باید این کار را بکنم؟ کلاسی هست که بتوانم در آن شرکت کنم؟

البته که بود. سریعاً در یکی از کلاس‌ها ثبت‌نام کردم و در یکی از آموزشگاه‌های آنلاین وابسته به دانشگاه هاروارد پذیرفته شدم. با خودم فکر کردم اگر احساس می‌کنم به‌اندازه کافی باهوش نیستم، بنابراین پادزهر این باور این است که در یکی از سخت‌ترین کلاس‌های آموزشی آنلاین ثبت‌نام کنم. وقتی دوره‌های آموزشی‌ام به‌پایان رسیدند، به خودم گفتم این اتفاق ثابت کرد که ریاضی‌ام خوب است،

اما درواقع، شرکت در آن کلاس‌ها یک شکست بزرگ بود.

دلیل اول اینکه کلاس‌ها به‌شدت گران بودند. دلیل دیگر اینکه، امتحاناتم را با موفقیت پشت سر گذاشتم و نمرات خوبی گرفتم، فقط به این خاطر که خوب درس خوانده و خوب تست زده بودم. به‌محض اینکه کلاس‌ها تمام شدند فهمیدم که هیچ‌چیز از آنچه خوانده‌ام یادمان نمانده است. علاوه‌براین، وقتم شدیداً هدر رفته بود و همین موضوع استرس و نگرانی‌ام را برای اداره شرکت بیشتر کرد.



این داستان را برایتان تعریف می‌کنم، چون همه ما در راه پیشرفت کردن، در دام‌هایی این‌چنینی گرفتار می‌شویم. مشکل را شناسایی می‌کنیم، تصمیم می‌گیریم حلش کنیم و برای حل مشکل می‌کنیم که به‌هیچ‌وجه با شخصیتمان جور در نمی‌آید.

مثل این است که مثلاً سارا بخواهد وزن کم کند و برای این کار در کلاس‌های اسپینینگ بسیار گران‌قیمتی شرکت کند. اصلاً هم اهمیتی ندهد که از ورزش‌های گروهی متنفر است و باشگاهی که این کلاس‌ها را برگزار می‌کند با او فاصله بسیار زیادی دارد. یا مثلاً فکر کنید مگان می‌خواهد به‌عنوان یک مادر مجرد درآمدش را افزایش دهد و برای این کار سراغ یک شغل جانبی می‌رود و به‌عنوان بازاریاب مشغول به‌کار می‌شود. او اصلاً به محصولاتش که می‌فروشد علاقه ندارد و به‌طور کل از فروشندگی در مقابل مردم خجالت می‌کشد، اما بهترین دوستش توانسته در شغلی مشابه حسابی موفق شود و مطمئن است که او هم می‌تواند. یا مثلاً شما کارآفرینی هستید که درس و مدرسه را رها کرده‌اید، فقط به‌خاطر اینکه نمی‌توانستید محیط آموزشی را تحمل کنید. هرچیزی را که در مورد بازار و شغل‌تان می‌دانید در نتیجه تحقیقات شخصی خودتان یاد گرفته‌اید، اما وقتی می‌بینید نیاز به یادگیری ریاضی دارید سراغ روشی می‌روید که از آن متنفرید.

دوستان من، پیشرفت شخصی باید شخصی باشد.

پیشرفت شخصی برای همه به یک شکل نیست، باید با شخصیت شما جور باشد و به شیوه‌ای انجام بگیرد که مناسب‌تان است. در غیر این صورت جواب نمی‌دهد و اثربخش نخواهد بود. در مورد هدف‌تان جدی و در مورد راه رسیدن به آن انعطاف‌پذیر باشید. سارا باید موزیک مورد علاقه‌اش را پخش کند و برای شرکت در مسابقه دو تمرین کند. او عاشق هیپ‌هاپ و بیرون‌رفتن است، بنابراین می‌تواند ورزش کردنش را برطبق علایق شخصی‌اش انجام دهد و به نتیجه دلخواهش برسد. مگان می‌تواند در کافی‌شاپ محبوب محله‌شان مشغول به‌کار شود. او می‌تواند فرزندانش را در ساعت‌های اضافه‌کاری به پدرشان بسپارد و با افرادی که به کافه می‌آیند صحبت کند و در محیطی باشد که دوست دارد.



و من؟ برای من یک دقیقه (و هزاران دلار پول شهریه) طول کشید تا بفهمم که برای یادگیری ریاضی باید به همان روشی عمل کنم که سایر مهارت‌هایم را یاد گرفته‌ام. از خودم پرسیدم آیا ک  
بتوانم بخوانم؟ یا کنفرانس‌هایی که در آنها شرکت کنم؟ می‌توانم کسی را استخدام کنم؟ می‌توانم درمورد آنچه انجام داده‌ام و نفهمیده‌ام روراست باشم تا به راه‌حلی مشخص برسم؟

جواب تمام این سؤالات مثبت بود.

آیا یادگرفتن چیزی که علاقه‌ای به آن نداشتیم آسان بود؟ خیر. آیا اعتراف به اینکه چیزی از حساب‌کتاب‌های مالی سرم نمی‌شود راحت بود؟ قطعاً راحت نبود، اما مگر چاره دیگری هم داشتیم؟

صدای پدر بزرگم بلندتر از صدای خود بدبینم در سرم پیچید.

من تا آن زمان توانسته بودم از پس تمام مشکلاتم برآیم. همیشه مشکلاتم را حل می‌کردم؛ بنابراین باید تلاش می‌کردم. تفاوت بین ترازنامه و صورت سود و زیان را از طریق ویدئویی روی یوتیوب یاد گرفتم. به کنفرانس‌های شغلی مختلف رفتم و هر بار ردیف جلو می‌نشستم. در یکی از همین کنفرانس‌ها بود که با کیت جی. کانینگهام<sup>۲۷</sup> آشنا شدم و از او نکات بسیاری آموختم (اسمش را کامل گفتم تا آنهایی که مشکلی مشابه من دارند بتوانند از او کمک بگیرند). هرگز کسی به راحتی و شفافیت او مسائل مالی را برایم توضیح نداده بود. مثل یک بچه گریه کردم، چون بالأخره مسائلی را که قبلاً از آنها سر در نمی‌آوردم یاد گرفته بودم. چه کسی پیدا می‌شود که بعد از یادگیری اصول پایه ریاضی گریه کند؟ کسی که فکر می‌کند به اندازه کافی باهوش نیست تا از آنها سر در بیاورد.

این جالب‌ترین بخش ماجراست؛ تنها راهی که می‌توانید ثابت کنید کافی هستید، این است که آن‌سوی شک و تردیدهایتان را ببینید. اگر بخواهید روشی را که دیگران استفاده کرده‌اند دنبال کنید کارت‌تان سخت می‌شود. باید روی روش مناسب خودتان که قبلاً اثرگذار بوده تمرکز کنید و در مسیر جدیدتان از آن استفاده کنید. علاوه‌براین، به‌جای احتمالات باید روی امکانات تمرکز کنید.



ندانستن باعث می‌شود قابل‌آموزش شوید، نه احمق. روی فرم نبودن باعث می‌شود فرم‌پذیر باشید، نه تنبل. تجربه‌نداشتن باعث می‌شود مشتاق شوید، نه بی‌تفاوت. ورق را برگردانید و خودتان فقط نکات منفی وجود دارند نکات مثبت را ببینید. مزایای ندانستن، نفهمیدن، به‌دست نیاوردن، نداشتن هدف و اینکه «هنوز» به آنها نرسیده‌اید چیست؟ «هنوز» خیلی اهمیت دارد. «هنوز» به ما یادآوری می‌کند که برای تبدیل‌شدن به کسی که واقعاً هستیم یک هفته، یک ماه، یک عمر زمان داریم.

شما کافی هستید؛ همین‌الآن، به همین شکلی که هستید. خودتان را به‌خاطر اینکه هنوز می‌گویید «هنوز» سرزنش نکنید. مهم نیست چند سالتان است، «هنوز» توانایی شما را نشان می‌دهد. «هنوز» یک قول است. «هنوز» باعث می‌شود روبه‌جلو حرکت کنید. «هنوز» یک هدیه است و شما برای گذر از مرحله «هنوز» و رسیدن به موفقیت کافی هستید.

من برای پشت سر گذاشتن این باور غلط شروع به تمرکز بر روی کارهایی کردم که انجام داده بودم، نه کارهایی که انجام نداده بودم. برای این کار تمرین بسیار خوبی وجود دارد که چند سال پیش یاد گرفتم و فکر می‌کنم به درد شما هم بخورد. یک نامه از طرف خودتان برای خودتان بنویسید. دقیق‌تر بگوییم، از زبان خودِ سرسخت‌ترتان، از زبان بخشی از خودتان که هرگز تسلیم نشده، از زبان بخش متضاد ترس‌هایتان بنویسید. از زبان خودِ بااعتمادبه‌نفس‌تان برای خودتان نامه بنویسید. از اعماق قلب و با تمام وجودتان بنویسید. از زبان آن بخش از خودتان بنویسید که وقتی برای دستیابی به هدفی برنامه‌ریزی می‌کند به آن دست پیدا می‌کند.

وقتی در کنفرانس‌هایمان از زنان می‌خواهم این کار را بکنند، همیشه لحظه‌ای سردرگم می‌شوند. آنها به من می‌گویند «اما من تا به حال هیچ کاری انجام نداده‌ام. چیزی برای نوشتن ندارم.»

خواهران من، مشکل این نیست که فکر می‌کنید تا به حال هیچ کاری نکرده‌اید، مشکل اینجاست که برای کارهایی که تا به حال انجام داده‌اید هیچ ارزشی قائل نیستید. باید از طرف خودتان برای خودتان نامه بنویسید تا دروغ‌هایی را که درباره خودِ واقعی‌تان باور کرده‌اید از بین ببرید.



بنابراین اگر نگران هستید که اضافه‌وزن دارید یا روی فرم نیستید، نامه‌ای دربارهٔ زمانی بنویسید که بدن فوق‌العاده‌ای داشتید. در دوران کودکی اهل ورزش بودید؟ تابه‌حال باردار بوده‌اید؟ م پرورش داده‌اید؟ آن شانه‌های معمولی‌تان، همین شانه‌ها چند بار باعث آرامش دیگران شده‌اند؟ فکر می‌کنید رؤیایتان خیلی بزرگ و غیرممکن است؟ از تمام کارهایی که همه فکر می‌کردند نمی‌توانید انجام دهید و انجامشان دادید بنویسید.

اولین نامه‌ای را که برای خودم نوشتم با شما به‌اشتراک می‌گذارم و همین‌الآن به شما می‌گویم که نامهٔ اصلی‌ام پر از حرف‌های رکیک است، چون یک: اصلاً فکرش را نمی‌کردم کسی آن را بخواند؛ دو: گاهی اوقات یک حرف رکیک به‌جا حالم را خوب می‌کند؛ سه: من مسیح را دوست دارم، اما بازهم گاهی اوقات، خیلی کم، فحش می‌دهم. الآن، کمی آن را خلاصه می‌کنم و بعضی کلماتش را که فکر می‌کنم باعث ممنوعیت انتشار این کتاب در بعضی کشورها می‌شوند حذف می‌کنم. نسخهٔ اصلی‌اش همچنان در دفترچه‌ای که آن زمان داشتم موجود است. تاریخش را ننوشته‌ام، اما می‌دانم که آن را در میان کشمکش‌هایی که دربارهٔ اعتمادبه‌نفسم داشتم و فکر می‌کردم آیا برای ادارهٔ شرکت شخصی‌ام به‌اندازهٔ کافی باهوش هستم یا نه، نوشته‌ام. من از طرف خودِ سرسختم برای خودم نامه نوشتم.

ریچل عزیز!

من خودِ سرسخت تو هستم و می‌خواهم مرا بشناسی. من آدم بی‌پروایی هستم. من در میان درد و ترس به دنیا آمدم و برای طی کردن این راه جنگیدم. خیلی زود فارغ‌التحصیل شدم و به یک شهر جدید نقل مکان کردم. وقتی هنوز خیلی جوان بودم مشغول به کار شدم و بعد یک شغل دیگر و باز یک شغل دیگر را امتحان کردم. من شرکتی را راه‌اندازی کردم که به نظر می‌رسید موفق نخواهد شد و بعد از آن شرکتی دیگر را تأسیس کردم. من پنج کتاب نوشته‌ام و حتی بیشتر. وارد پروسهٔ پذیرش سرپرستی شدم و پنج بچه را بزرگ کردم. کارهایی را انجام می‌دهم که هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند، آن‌هم در مدت‌زمانی که هیچ‌کس باورش نمی‌شود. من خودم را می‌شناسم. من سخت تلاش کرده‌ام. من با مشکلات دوباره و دوباره و دوباره مقابله می‌کنم. هرگز تسلیم نمی‌شوم. ترس تو شاید قدرتمند باشد، اما هیچ نیرویی در زندگی‌ات قدرتمندتر از من، خودِ سرسخت تو، نیست. من برای اثبات این حرفم سی‌وسه سال مدرک دارم!



این تمرین، آن‌زمان برای من خیلی اثرگذار بود، چون واقعاً برای تمام کارهایی که تا آن‌زمان انجام داده بودم ارزشی قائل نشده بودم. باید حقیقت را به خودم یادآور می‌شدم. من شاید تحصیلاً مواردی را که نوشته بودم داشتم. این همان کاری است که می‌خواهم شما این هفته انجام بدهید و می‌خواهم که این کار را سه ماه بعد دوباره تکرار کنید و باز سه ماه دیگر و هر بار که ترس از کافی‌نبودن به هر شکل مسخره‌ای سراغتان آمد از شما می‌خواهم که این حقیقت را به خودتان یادآور شوید، نه نظر دیگران را.

اکثر ما، خصوصاً ما زنان، به یک‌سری دروغ‌های بی‌اهمیت و باورهای اشتباه که از زمان کودکی همراهمان بوده است چسبیده‌ایم؛ باورهایی که مدت‌هاست داریم و حتی به آنها شک هم نکرده‌ایم. وقتی جوان‌تر بودیم و احساساتمان لطیف‌تر بود چیزی شنیده‌ایم، یک نفر یک حرفی زده و دربارهٔ نبودِ اعتمادبه‌نفس صحبت کرده و شما هم یک عمر نسبت به خودتان تردید داشتید و باور کرده بودید که حرف آنها حقیقت بوده است. نکتهٔ خنده‌دار ماجرا اینجاست که حرف آنها حقیقت نبوده، فقط نظر شخصی‌شان بوده.

۲ = ۱+۱، این یک حقیقت است.

زمین نیروی جاذبه دارد: حقیقت.

آب می‌تواند آتش را خاموش کند: حقیقت.

شما برای انجام کاری «کافی» هستید؟ این یک نظر است. حالا نظر دیگران یا خودتان، اما هرچه هست این موضوع در دسته‌بندی حقیقت جای نمی‌گیرد، مگر اینکه خودتان آن را به حقیقت برسانید. چه اندازه از زندگی‌تان را به‌خاطر نظری که به‌عنوان حقیقت قبول کرده‌اید زندگی می‌کنید-یا اینکه زندگی نمی‌کنید؟



هر دلیلی که برای کافی نبودن دارید درواقع نظر دیگران درمورد شماست؛ نظری که خواسته یا ناخواسته به خوردتان داده‌اند و شما هم قبولش کرده‌اید و آن را اساس زندگی‌تان قرار داده‌اید.

هیچ‌وقت این‌طور به قضیه نگاه نمی‌کنیم. هیچ‌وقت فکر نمی‌کنیم *اوه فکر نمی‌کنم من برای انجام این کار کافی باشم، چون رسانه‌ها این‌طور می‌گویند، چون خاله‌ام فلان حرف را به من گفته است، چون هم‌کلاسی‌ام در این‌باره نظری داد که برایم عین حقیقت بود.* تا به حال فکر کرده‌اید چقدر مضحک است که براساس حرفی که یک کسی یک زمانی گفته تصمیماتی بگیرید که مانع پیشرفتتان شوند؟ اصلاً تلاش نکنید، به دنبال اهدافتان نروید و خودتان را نشان ندهید؟ چه آن حرف‌ها از سوی یک صدای مقتدر بوده باشد چه یک نفر در اینترنت. اگر به خاطر نظر یک نفر دیگر که می‌گوید کافی نیستید دچار تردید شده‌اید، بنابراین هنوز هم برای زندگی خودتان و خانواده‌تان براساس نظرات دیگران تصمیم می‌گیرید.

دیگران حق ندارند به شما بگویند می‌توانید چه چیزهایی داشته باشید!

یک نفر دیگر حق ندارد به شما بگوید می‌توانید چه جور آدمی باشید!

دیگران حق ندارند تصمیم بگیرند که شما می‌توانید چه راه‌هایی را امتحان کنید.

شما تنها کسی هستید که می‌تواند این تصمیمات را بگیرد.

از طرف دیگر، شما حق ندارید مشکلاتتان را گردن دنیا بیندازید. نمی‌توانید بگویید «تمام دوران جوانی‌ام را از دست دادم و هیچ اعتماد به نفسی ندارم.» یا «والدینم باعث تمام این اتفاقات شدند. به خاطر آنهاست که



نمی‌توانم هیچ کاری انجام بدهم.»

من نمی‌خواهم سختی‌های دوران کودکی را زیر سؤال ببرم. پشت سر گذاشتن سختی‌ها به شدت دردناک است، خصوصاً وقتی تحت‌تأثیر نظرات دیگران هستیم و براساس نظرات آنها شکل می‌گیریم، اما نکته اینجاست؛ دبیرستان تمام می‌شود، شما دیگر یک دختر کوچولو نیستید و نمی‌توانید با تصورات دوران کودکی‌تان زندگی کنید هرچند دوران سختی بوده باشد، پس باید همین‌الآن تصمیم بگیرید که می‌خواهید کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید و تمام آن چرندیاتی را که تحویلتان داده‌اند دور بریزید، چون اصلاً اهمیتی ندارند؛ چون هرکسی که این حرف‌ها را به شما زده، مادرتان، خواهرتان، دختر یا پسر بدجنسی در دوران دبیرستان یا هرکس دیگری، آنها هیچ نظری درباره زندگی شما ندارند؛ آنها وسط گود نیستند؛ آنها در بازی شرکت ندارند؛ آنها کسی نیستند که مشت می‌خورند، بلکه این شما هستید.

این یک موضوع دوطرفه است؛ نباید براساس نظرات دیگران زندگی کنید و نباید آنها را مقصر مشکلاتتان بدانید. باید بپذیرید که آنچه اتفاق افتاده، افتاده و حالا باید قدم‌های بعدی‌تان را برای گذر از این دوران بردارید. نباید با مقصر دانستن اتفاقی که پانزده یا بیست سال پیش افتاده به زندگی‌تان ادامه دهید. فکرکردن به آن اتفاق چه نفعی برایتان دارد؟

می‌دانم افرادی هستند که همین‌الآن با خودشان می‌گویند ولی تو نمی‌دانی چه اتفاقی افتاده، نمی‌دانی من چه دوران سختی را پشت سر گذاشته‌ام و چه‌ها کشیده‌ام. حق با شماست، من نمی‌دانم. اما می‌دانم اگر فکرکردن به گذشته هنوز هم تأثیری منفی روی زندگی‌تان می‌گذارد، رها نکردنش هیچ کمکی به شما نمی‌کند.

آیا زندگی با افسوس خوردن و آه‌وناله کردن و با جملاتی مثل «من خیلی چاقم. من خیلی لاغرم. سنم کم است. سنم بالاست و...» باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید؟ باعث می‌شود با دیگران مهربان‌تر باشید؟ این‌طور زندگی کردن باعث می‌شود چه احساسی داشته باشید؟



باعث می‌شود احساس کنید به‌دردنخور هستید. هیچ‌کس در زندگی‌ای که مدام در آن فکر می‌کند، تصمیمات بزرگ نمی‌گیرد، از روزهایش هیجان‌زده نمی‌شود و لذت نمی‌برد.

نکتهٔ خوب ماجرا این است که تمام اینها به برداشت و درک ما از زندگی برمی‌گردند. تمام اینها به آنچه به‌عنوان حقیقت باور کرده‌اید برمی‌گردند؛ بنابراین باید انتخاب کنید که به چه چیزی باور دارید. اگر در زندگی واقعی دوست صمیمی‌تان بودم حتماً شانه‌هایتان را تکان می‌دادم و یادتان می‌انداختم که باید تصمیم بگیرید و انتخاب کنید.

من مثال زنده‌ای هستم که ثابت می‌کند گذشته‌تان نمی‌تواند آینده‌تان را تعیین کند.

من یک مثال زندهٔ واقعی هستم.

من دوست شما ریچل هستم و می‌گویم که من دوران سخت و دردناکی را پشت سر گذاشته‌ام؛ می‌گویم با من بدرفتاری شده، احساس زشت‌بودن و بی‌ارزش‌بودن و کافی‌نبودن داشته‌ام، آن‌هم به هزاران شکل مختلف، اما تصمیم گرفتم زندگی‌ام را اصلاح کنم. من زندگی‌ام را اصلاح کردم و بارها و بارها علیه دروغ‌ها و باورهای اشتباه جنگیدم. با نگاه به حقیقت، چنین قدرتی را به‌دست آوردم، نه با توجه‌کردن به نظرات دیگران. شما هم می‌توانید این کار را بکنید.



## بهانه پنجم

«نمی‌توانم رؤیایم را دنبال کنم و هم‌زمان مادر/ دختر/ کارمند خوبی هم باشم.»

می‌توانید کلمهٔ مادر را از این جمله حذف کنید و به‌جایش هر کلمهٔ دیگری را که به فکرتان می‌رسد بگذارید؛ همسر، خواهر، مسیحی، دوست و...

از این بهانه بیزارم.

اعصابم را به‌هم می‌ریزد، نه به این خاطر که احتمالاً این بهانه را باور دارید، بلکه به این خاطر که من هم قبلاً باورش داشتم. می‌دانید چند سال را به‌خاطر تلاش برای راضی نگه داشتن دیگران هدر دادم؟ می‌دانید چند بار خودم را به‌خاطر شاغل‌بودن سرزنش کردم، چون سایر مادرانی که می‌شناختم در خانه با فرزندانشان می‌ماندند؟ بسیاری از ما با چنین مشکلی دست‌به‌گریبان شده‌ایم و اکثر کسانی که به‌دنبال هدفشان نمی‌روند کسانی هستند که می‌ترسند با این کار رضایت دیگران را از دست بدهند.



می‌خواهید به باشگاه بروید، اما برای این کار نیاز دارید که همسرتان مراقب بچه‌ها باشد و او علاقه‌ای به این کار ندارد؟ پس فکر نمی‌کنم بتوانید ورزش کنید. یا اینکه می‌خواهید به شهری دیگر نگران است که از او دور شوید؟ بسیار خوب، پس فکر می‌کنم تا ابد همان‌جایی که هستید خواهید ماند. یا اینکه می‌خواهید از دوران بازنشستگی‌تان استفاده کنید و به کشورهای مختلفی که همیشه آرزویشان را داشتید سفر کنید، اما دخترتان روی بودن شما و مراقبتتان از فرزندانش حساب باز کرده است؟ بسیار خوب بهتر است رؤیایتان را دور بریزید.

به‌هرحال، هرچه نباشد رضایت آنها از رضایت خودتان مهم‌تر است، مگر نه؟ آنها از خودتان مهم‌ترند. تنها راه برای یک مادر، دختر، خواهر و دوست خوب‌بودن-یا هرکس دیگری-این است که هرگاه نیاز داشتند و هرطور که نیاز داشتند در کنارشان باشید، مگر نه؟

خانم‌ها، شما فقط یک‌بار شانسش دارید-به معنای واقعی کلمه فقط یک‌بار شانس زندگی کردن دارید-و نمی‌دانید وقتی این شانس از دست برود چه حسی دارد. نباید شانس زندگی کردن را تنها برای خشنود کردن دیگران هدر بدهید.

منظورم این نیست که باید کاملاً خودخواه باشید. منظورم این نیست که باید فکر کنید زندگی فقط برای شما و خوشحال کردن شماست. بخشی از عضو یک خانواده، رابطه و جامعه‌بودن این است که به فکر دیگران هم باشید، اما مشکل اینجاست که اکثر زنانی که من می‌شناسم آن‌قدر درگیر جلب‌رضایت دیگران هستند که فراموش کرده‌اند باید به فکر خودشان هم باشند.

چند وقت پیش با پدرم دربارهٔ ایدهٔ این کتاب صحبت می‌کردم. به او گفتم می‌خواهم کتابی دربارهٔ دنبال کردن و دستیابی به اهداف بنویسم. به او گفتم که زنان زیادی برایم پیام می‌فرستند و می‌پرسند چطور باید انگیزهٔ این کار را پیدا کنند. او گفت به شما بگویم که «خودخواه باشید».



«می‌دانی در اولین کلاس دورهٔ دکترای چه چیزی به ما گفتند؟»

پدرم همیشه هر داستانی را با سؤالی آغاز می‌کند که مطمئن است مخاطبینش جواب را نمی‌دانند. وقتی کم‌سن‌وسال بودم از این عادتش متنفر بودم، چون فکر می‌کردم می‌خواهد با این کار هوش بالا و برتری خودش را نشان بدهد، اما الآن که به گذشته نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم او فقط می‌خواست از همان سنین کم به ما بیاموزد که باید با مشکلات بجنگیم و منتظر نمانیم یک نفر راه‌حل و جوابی برایش ارائه بدهد. حالا من هم همین کار را با فرزندانم می‌کنم و خودِ هشت‌ساله‌ام را در چنین موقعیتی تصور می‌کنم. آن روز هیچ جوابی برای سؤال پدرم نداشتم.

«نه، نمی‌دانم بابا. چه گفتند؟»

«گفتند باید خودخواه باشیم. گفتند گرفتن مدرک دکترای کاری است که برای خودتان کرده‌اید نه دیگران. گفتند خیلی طول نمی‌کشد که شریک زندگی‌مان، فرزندانمان یا رئیس‌مان از درس خواندن، تکلیف انجام‌دادن و پایان‌نامه نوشتن ما خسته می‌شوند. گفتند اگر در این مورد خودخواه نباشیم-درمورد رؤیای گرفتن مدرک دکترای-اجازه داده‌ایم دیگران ما را از این کار منصرف کنند.»

فکر می‌کنم شما هم تا به حال به فکر و نظر دیگران و به یک فرد خوب‌بودن برای خانواده، دوستان و ریاستان اهمیت زیادی داده‌اید، اما تا زمانی که پای هدف‌تان وسط است باید روی آن تمرکز کنید، حتی اگر این کار باعث شود کمی از بودن در کنار کسانی که دوستشان دارید دور شوید. می‌خواهم خودتان را تشویق به پرسیدن این سؤال بکنید (درست مثل فصل قبل) که چه چیزی در زندگی‌تان حقیقت است و چه چیزی نظر.

دو نظر بسیار رایج وجود دارند که نقش بزرگی را ایفا می‌کنند؛ نظراتی که می‌گویند چه کارهایی را می‌توانید و چه کارهایی را نمی‌توانید به‌طور هم‌زمان انجام دهید. اولین نظر مربوط به تعادل بین کار و زندگی می‌شود. این ایده که کار و زندگی در کنار هم باعث ایجاد تعادل می‌شوند یک نظر است.



این سؤال است که مادران شاغل میلیون‌ها بار از خودشان پرسیده‌اند، این‌طور نیست خانم‌ها؟

چطور بین کار و خانواده‌تان تعادل برقرار می‌کنید؟

این سؤال خوبی است و ارزش بحث کردن دارد. نظر من درمورد این مسئله کاملاً جدی است.

تعادل بین کار و زندگی افسانه است.

حتی بیشتر، یک افسانه دردناک است چون فکر نمی‌کنم تا به حال کسی قادر به انجام این کار شده باشد. آن وقت عده‌ای هستند که فکر می‌کنند بعضی از زنان موفق به انجام این کار شده‌اند. یک نفر در جایی گفته که این احتمال وجود دارد-نظرشان را گفته‌اند-و رسانه‌ها نیز آن را ادامه داده‌اند؛ بنابراین وقتی احساس عدم تعادل می‌کنیم و در کشمکش برای رسیدگی به تمام امور زندگی هستیم، فکر می‌کنیم این شرایط حاصل این است که نتوانسته‌ایم بین کار و زندگی مان تعادل برقرار کنیم و این مسئله تبدیل می‌شود به یکی دیگر از مسائلی که به‌عنوان یک مادر در آن شکست خورده‌ایم. از هرچیزی که باعث می‌شود زنان احساس اشتباه کنند و خودشان را دست‌کم بگیرند بیزارم؛ بنابراین اجازه دهید تا این ایده مسخره را از بین ببرم.

تعادل بین کار و زندگی؛ یعنی این دو مورد هماهنگ باهم هستند و کاملاً دقیق و به‌اندازه مساوی در دو کفه ترازو قرار گرفته‌اند. بین کار و زندگی من هیچ وقت، هرگز، در هیچ شرایطی تعادل وجود نداشته است، حتی وقتی در هفده‌سالگی به‌عنوان فروشنده ساندویچ کار می‌کردم؛ حتی وقتی تکالیف زیاد مدرسه این اجازه را نمی‌دادند که ساعت‌های بیشتری کار کنم یا حتی وقتی کار در روز تعطیل اجازه نمی‌داد با دوستانم خوش بگذرانم. کار و زندگی شخصی همیشه برای برتری باهم در جدال هستند، چون هر دو برای موفق شدن نیاز به توجه کامل شما دارند. این مسئله بد یا اشتباهی نیست؛ زندگی همین است.



گاهی اوقات پسرهایم تکلیف مدرسه دارند یا وقت دکتر و من برای رسیدگی به آنها باید کارم را رها کنم. همین‌الآن که من پشت تنها میز بزرگ خانه‌مان (که در اتاق پسرهاست) نشسته‌ام استخر دور هم جمع شده‌اند. می‌توانم صدای خنده و آوازخواندنشان را بشنوم. آنها در حال لذت‌بردن از لحظاتشان هستند و من این بالا نشسته‌ام... و این کتاب را می‌نویسم. دنبال کردن رؤیای نویسنده‌شدن و تشویق کردن سایر زنان، یعنی اینکه گاهی اوقات باید چنین لحظاتی را مثل آنچه الآن در طبقه پایین در جریان است از دست بدهم تا بتوانم به رؤیایم برسم. ترازو هیچ‌وقت برای من تعادل نداشته است؛ کفه‌هایش بسته به اینکه کدام‌یک در لحظه بیشتر به توجه من نیاز دارند مدام بالا و پایین می‌روند. فکر می‌کنم بدون در نظر گرفتن موقعیت برای اکثرمان همین‌طور باشد. تنها راه برای کنار گذاشتن این افسانه که بعضی از مردم توانسته‌اند بین کار و زندگی‌شان تعادل برقرار کنند این است که وقت بگذاریم و صادقانه فکر کنیم که زندگی و اولویت‌هایمان واقعاً چه شکلی هستند. اول از خودم شروع می‌کنم...

## خودم

در سال‌های اول مادرشدن و کارآفرین‌شدنم، حتی یک‌ذره هم به خودم اهمیت نمی‌دادم. تمام تلاشم را می‌کردم تا به بقیه رسیدگی کنم و اصلاً حتی یک‌بار هم فکر نکردم این کار چه تأثیری روی خودم می‌گذارد. فاجعه بود؛ حداقل سالی یک‌بار به شدت بیمار می‌شدم، همیشه استرس داشتم، همیشه با وزنم مشکل داشتم؛ مزخرف بود. تا اینکه یک نفر به من گفت اگر نتوانم از خودم مراقبت کنم نمی‌توانم به خوبی از دیگران مراقبت کنم. حالا دیگر سلامتی و تندرستی‌ام برایم در اولویت قرار دارد؛ هر شب حتماً هشت ساعت می‌خوابم، بله هشت ساعت؛ نه شش یا هفت ساعت؛ هشت ساعت کامل. خوب غذا می‌خورم و به اندازه کافی آب می‌نوشم. بیشتر از چهار سال است که لب به نوشابه نزده‌ام. بله، هنوز هم معتاد قهوه‌ام، به هر حال نمی‌توان همه را یک‌جا ترک کرد! همیشه ورزش می‌کنم و حداقل دوازده مایل در هفته می‌دوم. چند ساعت در هفته به کلیسا می‌روم و در کارهای خیرخواهانه داوطلب می‌شوم، چون ایمانم برایم اهمیت بسیاری دارد. خانم‌ها، فکر نمی‌کنم هدف، داشتن تعادل باشد. به نظر من حد وسط را رعایت کردن هدف است؛ حد وسط یعنی با خودت کنار آمده‌ای. حد وسط یعنی با وجود تمام شلوغی‌ها اهمیتی به ایجاد تعادل نمی‌دهی. اگر بتوانم خودم را در اولویت قرار دهم و مطمئن شوم که حد وسط را رعایت می‌کنم، آن وقت سایر کارها نیز به آرامی پیش خواهند رفت... حتی اگر سرعتشان بالا باشد!



مطمئنم بسیاری از والدین، فرزندان‌شان را در رأس اولویت‌هایشان قرار می‌دهند، اما برای من، زندگی مشترکم در رأس قرار داشت. من و دیو هر هفته باهم یک قرار عاشقانه داشتیم و هر سال باهم به تعطیلات می‌رفتیم - یک لحظه صبر کنید-بدون بچه‌هایمان. وقتی خانه بودیم همیشه با سه پسر و تک دختر نازنینم، نوآ<sup>۲۸</sup>، بازی می‌کردیم؛ بنابراین لازم بود که گاهی اوقات دونفری باهم بیرون برویم و مثل دو انسان بالغ رفتار کنیم؛ چون هر دو به شغل یکدیگر کاملاً احترام می‌گذاشتیم، بنابراین چندان وقت نمی‌شد که به خودمان برسیم و این اتفاق بارها و بارها تکرار می‌شد، پس برای جلوگیری از خراب‌شدن زندگی مشترکمان، تصمیم گرفتیم برای خود اولویتی تعیین کنیم. ما نمی‌خواهیم فقط یک زندگی مشترک خوب یا عالی داشته باشیم، بلکه می‌خواهیم زندگی مشترکمان معنا داشته باشد.

## فرزندانم

من چهار فرزند دارم: جکسون، ساویر<sup>۲۹</sup>، فورد و نوآ؛ بنابراین حتی وقتی سر کار نیستم بازهم در حال فعالیتیم؛ کارهای معمول صبحگاهی و مدرسه و شام و حمام و کتاب و خواب. آخر هفته‌ها از دویدن برمی‌گردیم، به جشن تولد می‌رویم و به خانه برمی‌گردیم. این تصویر دنیای امروز از زندگی با داشتن بچه است، اما اجازه بدهید به گذشته برگردم و از دو سال اولی که شرکت را تأسیس کرده بودم برایتان بگویم؛ دیوانه‌وار کار می‌کردم. اغلب ساعت هشت صبح در شرکت بودم و این یعنی هیچ‌وقت نمی‌توانستم بچه‌ها را به مدرسه برسانم. پیام‌های نیش‌دار زیادی از مادران سایر بچه‌های مدرسه دریافت می‌کردم که می‌گفتند اردوی مدرسه یا مراسم پختن کیک را از دست دادی و به همین خاطر شب‌ها آن‌قدر گریه می‌کردم که خوابم می‌برد. هیچ‌کس برای همسرم به‌خاطر کارکردن در طول اردوی مدرسه پیام نیش‌دار نمی‌فرستاد. عصرها حول‌وحوش ساعت هفت به خانه برمی‌گشتم و این یعنی زمان شام را از دست می‌دادم. دوره بسیار پرآشوبی بود، اما آن حجم بالای کار، قسمتی از کارآفرین‌بودن و تأسیس یک شرکت بود. عده‌ای می‌گفتند که با شاغل‌بودن وقت زیبای بودن در کنار فرزندان را از دست می‌دهی و من با این حرفشان مخالف نبودم، اما همان سه پسر کم‌سن‌وسال مادرشان را می‌دیدند که از صفر شروع و شرکت خودش را راه‌اندازی کرده است. آنها می‌دیدند که مادرشان شرکتش را آن‌قدر وسعت بخشیده که حتی پدرشان هم برای کار به آنجا رفته است. آنها قدرت و نتیجه سخت‌کوشی و تعهد را می‌دیدند و من افتخار می‌کنم که چنین‌الگویی برای آنها هستم. برای من و از نظر من، این کار در



## شغلم

پنهان نمی‌کنم که روزی کارکردن بیشترین توجه مرا به خودش معطوف کرده بود. پنهان نمی‌کنم که آن روزها سخت‌ترین روزهای زندگی مشترکم، سلامتی‌ام و مادری که دلم می‌خواست باشم بودند. حالا که بیشتر در کارم جا افتاده‌ام راحت‌تر می‌توانم کارم را فقط در ساعت‌های اداری انجام دهم. پنج سال اشتغال در این کار، یعنی کمک و حمایت کارمندانی فوق‌العاده را با خود داشته‌ام؛ بنابراین تمام مسئولیت‌ها روی دوش من تنها نبوده‌اند. قطعاً شغلم جزو اولویت‌هایم است، اما در زندگی کنونی دیدگاهم نسبت به این اولویت با گذشته متفاوت است.

\*\*\*

به‌یاد داشته باشید که روش سالم برای رسیدگی به تمام بخش‌های زندگی‌تان ترازویی است که بالا و پایین می‌رود. گاهی اوقات یک کفه نسبت به آن یکی به توجه بیشتری نیاز دارد و این هیچ اشکالی ندارد. یک نفر روزی گفت که ایجاد تعادل ممکن است، اما این فقط یک نظر است. تصمیم با شماست که این حرف یک حقیقت باشد یا نه.

نظر دیگری دربارهٔ آنچه می‌توانیم و نمی‌توانیم به‌طور هم‌زمان باشیم، چیزی که زندگی‌مان را تحت‌تأثیر قرار داده است، مربوط به آن بخش از زندگی می‌شود که می‌دانم شامل تمام زنانی نمی‌شود که این کتاب را می‌خوانند، اما شامل طیف وسیعی از زنان می‌شود- و البته آنهایی که از آن رنج می‌برند به‌شدت در آن فرورفته‌اند- می‌خواهم درباره‌اش توضیح دهم. می‌خواهم همه آگاه باشیم که چنین چیزی وجود دارد و همه به‌عنوان یک اجتماع باید دست‌به‌کار شویم و آن را از بین ببریم.



با همه شما هستم، احساس گناه مادرانه شروور است!

بله، این منم که این حرف را می‌زنم. مطمئن نیستم ویراستارم اجازه دهد این کلمه در کتابم منتشر شود، اما اگر قرار باشد فقط یک حرف زشت در کتابم باشد از جسیکا [۳۰](#) خواهش می‌کنم اجازه دهد آن یک حرف، همین کلمه باشد.

احساس گناه مادرانه، اگر تابه‌حال شخصاً تجربه‌اش نکرده‌اید، یک احساس مزخرف و ناخوشایند است که مثل سرطان در قلب خانه می‌کند، راهش را تا مغز می‌گشاید و تا ابد همان‌جا می‌ماند، مگر اینکه آگاهانه آن را بکشید و از بین ببرید. احساس گناه مادرانه به‌طور مرتب به شما یادآوری می‌کند که چطور و از چه طریقی دارید در حق فرزندان‌تان ظلم می‌کنید. برخی از زنان سر مسائلی چون شاغل‌بودن احساس گناه می‌کنند و بعضی به‌خاطر مسائل مختلف دیگر؛ از اختصاص دادن زمانی برای خودشان گرفته تا دادن زغال‌اخته گندیده به فرزندان‌شان. اگر این تنها مسئله‌ای بود که شما را نگران می‌کرد آن‌قدرها ناراحت‌کننده نبود، چون مادر بودن یعنی داشتن ۹۶۷ دلیل برای نگرانی؛ بنابراین شما نه‌تنها مسئول لباس‌پوشیدن و بهداشت دهان‌ودندان یک نفر دیگر هستید، بلکه باید خودتان را به‌خاطر ۹۶۷ انتخابی که داشته‌اید هم سرزنش کنید. هرگاه این کار را کردید، از خودتان بپرسید آیا سرزنش کردن باعث می‌شود دفعه بعد کارم را بهتر انجام دهم؟ ابداً! این کار فقط شما را سردرگم‌تر می‌کند و اعتمادبه‌نفسی را که به‌عنوان یک مادر دارید از بین می‌برد. بگذارید روراست باشم، اعتمادبه‌نفسی که در بهترین شرایط هم بسیار ضعیف است.

می‌توانم صدای بعضی از انتقادات را بشنوم. خوب، خودت گفتی که باید خودمان را بشناسیم. خودت گفتی که باید نسبت به بخش‌هایی از زندگی‌مان که می‌توانیم در آنها پیشرفت کنیم صادق باشیم. حق با شماست. موضوع اینجاست که احساس گناه مادرانه به خودشناسی و خودآگاهی ربطی ندارد. احساس گناه مادرانه به خودتخریبی مربوط می‌شود. در هر دوره‌ای از زندگی، قسمتی از پیشرفت‌کردن شامل آرزوی ایجاد تغییر



می‌شود، اما احساس گناه مادرانه بخشی از پیشرفت‌کردن نیست، بلکه بیشتر مانعی بر سر این راه است. باین حال دوباره و دوباره و دوباره این احساس را تکرار می‌کنیم.

به حرفم گوش کنید: احساس گناه‌کردن هیچ کمکی به شما نمی‌کند، حتی هیچ کمکی به فرزندانتان هم نمی‌کند.

حرفی شبیه این را اخیراً در یک برنامه زنده زدم و جوابی شبیه این را شنیدم: «نه، گناه خیلی مهم است. احساس گناه‌کردن راهی است برای اینکه بفهمیم داریم کاری را اشتباه انجام می‌دهیم. احساس گناه راه‌حل خداست برای اینکه به ما بگوید انتخابمان درست نیست.»

خدای من! یک مشت چرندیات!

نه، واقعاً می‌گویم؛ یک مشت چرندیات که کنار هم یک‌سری جملات به‌اصطلاح تأثیرگذار را تشکیل داده‌اند.

مهم نیست که با چه مذهبی بزرگ شده‌اید، خالقتان شما را با احساس گناه و شرم نیافریده و آنها را به شما یاد نداده است. احساس گناه و شرم را از مردم یاد گرفته‌اید؛ یعنی شما از هرچیزی که مردم فکر می‌کنند شرم‌آور است شرم‌منده هستید. شما نسبت به هرچیزی که خانواده یا سایر افراد تأثیرگذار در زندگی‌تان گفته‌اند که باید نسبت به آن احساس گناه داشت، احساس گناه می‌کنید.

بگذارید یک مثال بسیار شخصی برایتان بزنم. من در دهه هشتاد به‌عنوان دختر یک کشیش به‌دنیا آمدم و بزرگ شدم. همین بس که بگویم به من یاد داده نشده بود که تمایلات جنسی چیز بدی نیست. درواقع، اصلاً کسی هیچ‌وقت و در هیچ شرایطی با من درباره این مسائل صحبت نکرده بود. این چیزی بود که باید تا زمان ازدواج منتظر فهمیدنش می‌ماندم. هیچ‌کس هیچ‌وقت به من نگفته بود که باید منتظر چه چیزی باشم و وقتی



ازدواج کردم باید چه کار کنم. تعجبی ندارد که بگویم زمان بسیار سختی طول کشید تا توانستم با مسئله رابطه داشتن کنار بیایم. در تمام طول زندگی ام کسی با من در این باره حرف نزده بود، بود و نباید درباره اش صحبت می شد. مشکل اینجاست که حتی بعد از ازدواج هم احساس شرم می کردم، چون یاد گرفته بودم که باید از این موضوع خجالت بکشم. سال ها طول کشید تا توانستم این احساس را کنار بگذارم و خوشحالم که بگویم الآن دیگر زندگی خصوصی من با همسرم عالی شده است. ممنونم. اما احساس شرمی که آن اوایل از رابطه داشتن با همسرم کاملاً واقعی بود و حتی برای یک لحظه هم نمی توانم قبول کنم که چنین شرمی از جانب خداست و او می خواهد از طریق این احساس گناه و شرم به من بگوید رابطه داشتن من با همسرم اشتباه است. احساس گناه و شرم از جانب خدا به ما داده نشده است، پس خواهش می کنم، لطفاً، باور نکنید که احساس گناه مادرانه احساسی الهی است.

احساس گناه مادرانه فقط باعث می شود هرچیزی را که تا به حال انجام داده اید، در حال انجامش هستید یا در آینده انجام خواهید داد زیر سؤال ببرید. سرتان را به هر طرف که برگردانید می بینید که مقالات، کتاب ها و برنامه های تلویزیونی دارند راه های مختلف را توصیه می کنند.

دیوانگی را کنار بگذارید!

یک: شما دارید تمام تلاشتان را می کنید! احساس گناه کردن نشان می دهد که به فرزندانتان و تلاشی که می کنید اهمیت می دهید. قرار نیست در تمام لحظات دقیقاً همان مادری باشید که آرزویش را داشته اید. امروز وقتی داشتم به گونه های تپل نوآ کرم ضدآفتاب می زدم با پشت روی کف چوبی اتاق افتاد و طوری شروع به گریه کرد که انگار آخرالزمان شده است. من فقط داشتم کرم ضدآفتاب اسپی اف ۸۰+ روی گونه هایم می زدم که مراقب پوستش باشم و خیلی تصادفی باعث شدم روی زمین بیفتد. من داشتم تمام تلاشم را می کردم و هنوز هم این کار را می کنم. زندگی همین است! مادربودن همین است! چه کسی گفته که باید این کار را کاملاً بدون عیب و نقص انجام دهیم؟



وقتی بچه بودم، بدون بستن کمربند ایمنی داخل ماشین می‌نشستم؛ چون کمربند ایمنی و امنیت ماشین برای هیچ‌کس مهم نبود. مادر یکی از دوستانم هر وقت دربارهٔ اصول ایمنی و تمر می‌خندد. «عزیزم، من در دههٔ شصت در طول هر سه بارداری‌ام همه‌کار می‌کردم.» واقعاً شرایط آن‌موقع چطور بود؟

خواهران من، ما همه داریم تمام تلاشمان را می‌کنیم و سرزنش کردن خودتان قرار نیست کمکی به شما بکند یا باعث شود دفعهٔ بعد کارت‌تان را بهتر انجام دهید. ماه بعد، مادر بهتری نسبت به این ماه خواهید شد و پنج سال بعد حتی بهتر هم می‌شوید. دو دهه بعد وقتی برای کسی که تازه مادر شده است از کارهایی که در زمان کودکی فرزندانتان انجام می‌دادید تعریف کنید وحشت‌زده خواهد شد. در این فاصله، می‌توانید روی پیشرفت کردن در تمام بخش‌های زندگی‌تان تمرکز کنید-از جمله مادری کردن-اما به شما قول می‌دهم که تنبیه کردن خودتان به هیچ طریقی نمی‌تواند به بهترشدنتان کمک کند.

می‌توانید هم‌زمان با دنبال کردن برنامه و هدفی برای خودتان، به فکر افرادی که دوست دارید هم باشید، این امری امکان‌پذیر است. می‌توانید هم‌زمان یک مادر خوب و یک کارآفرین خوب باشید، این امری امکان‌پذیر است. می‌توانید هم‌زمان یک همسر خوب باشید و با دوستانتان هم دوره‌می بگذارید، این امری امکان‌پذیر است. می‌توانید هم این و هم آن باشید. می‌توانید روی خود واقعی‌تان و آنچه می‌خواهید تمرکز کنید و اهمیت‌دادن به فکر و نظر دیگران را دور بریزید؛ نظراتی که به شما می‌گویند باید چه شکلی باشید را باور نکنید. شاید برای آنها این نظر درست باشد، اما درنهایت این خود شما هستید که انتخاب می‌کنید چه چیزی حقیقت دارد و چه چیزی فقط یک نظر است.



## بهانه ششم

### «از شکست خوردن می ترسم.»

هشتصدوپنجاه هزار نفر شاهد شکست خوردن من بوده‌اند.

این جمله را به خاطر بسپارید تا برایتان توضیح دهم؛ چون می‌دانم برای اکثر شما شکست خوردن حتی در مقابل عده‌ای کم هم وحشتناک و دلهره‌آور است. هشتصدوپنجاه هزار نفر شاهد این بوده‌اند که من هدفی را انتخاب کرده‌ام، به‌طور عمومی درباره‌اش صحبت کرده‌ام و بعد نتوانستم انجامش دهم و شکست خورده‌ام.

مثل بسیاری از نویسندگان پرشور آمریکایی، من هم آرزوی نوشتن کتابی را داشتم که پرفروش‌ترین کتاب نیویورک‌تایمز شود. برای تعدادی از شما که نمی‌دانید، باید بگویم که بودن در این لیست بهترین اتفاقی است که می‌تواند در صنعت نشر رخ دهد. زمانی دریافت این عنوان به میزان فروش کتاب بستگی داشت، اما از یک دوره‌ای به بعد کمی تغییرات به وجود آمد. به نظر می‌رسد هیچ‌کس-به‌جز کارمندان آنجا-دقیقاً نمی‌داند این



تغییرات چه بوده‌اند و چطور می‌شود که یک کتاب تبدیل به پرفروش‌ترین کتاب نیویورک‌تایمز می‌شود. باید ربطی به میزان فروش، نظر روزنامه‌ها و صحبت‌هایی داشته باشد که درباره کتاب برگزاری مراسم قربانی هم بی‌تأثیر نباشد!

کتاب قبلی‌ام، خودت باش دختر، ششمین کتابی بود که از من منتشر می‌شد و می‌دانستم که شانس خوبی برای قرارگرفتن در این لیست دارد. یک عده ممکن است فکر کنند داشتن چنین آرزویی مسخره است، چون درنهایت مهم این است که زن‌ها کتابت را دوست داشته باشند و مهم این است که نوشته‌هایت در قالب یک کتاب درآمده و منتشر شده‌اند، اما همه ما رؤیاهایی داریم که برایمان خیلی عزیز هستند. همه ما امیدها و آرزوهایی داریم که فقط از نظر خودمان با عقل جور درمی‌آیند. نویسنده پرفروش نیویورک‌تایمز شدن رؤیای من بود. در پانزده سال اخیر تمام شمع‌های تولدم را با همین آرزو فوت کرده بودم. هر وقت ستاره دنباله‌داری را می‌دیدم یا قاصدکی را فوت می‌کردم همین آرزو را در ذهنم تکرار می‌کردم. ورود من به دنیای نشر با آرامش و راحتی همراه نبود. باینکه بعد از چاپ هر کتاب تعداد هوادارانم بیشتر می‌شد، اما بازهم بخشی از وجودم به دنبال تصدیق و تأیید دیگران بود؛ چیزی مثل: صنعت نشر به خاطر اینکه در ابتدای راه گفته بود هیچ‌کس کتاب تو را نخواهد خواند عذرخواهی می‌کند. تو در واقع یک نویسنده خوب هستی!

بگذریم. به هر حال، این رؤیایی بود که سال‌ها داشتم، اما هیچ‌وقت درباره‌اش با کسی صحبت نکرده بودم، چون دوست نداشتم کسی از رؤیایم خبردار شود و مرا برای نرسیدن به آن قضاوت کند، ولی این بار تصمیم گرفتم همه را از داشتن چنین رؤیایی باخبر کنم. تصمیم گرفتم به صورت آنلاین به تمام هوادارانم (که آن موقع ۸۵۰ هزار زن از سراسر دنیا بودند) رؤیای همیشگی‌ام را اعلام کنم. آن وقت آنها می‌توانستند در موفقیتی که به دست می‌آوردم سهیم شوند، چون به هر حال حمایت کرده بودند و اگر موفق نمی‌شدم، خوب... به هر حال برای همه‌مان تجربه می‌شد.

از نظر خیلی‌ها، یک فرد شناخته‌شده نباید تصمیماتش را علنی کند. آنها می‌گویند اگر آرزوها و رؤیاهایت را برای خودت نگه‌داری یا حداقل به اطرافیان قابل‌اعتمادت بگویی، آن وقت دیگر کسی از موفق‌نشدن ناامید و غمگین نخواهد شد. این نظر به این معناست که بهتر است مردم فقط شاهد موفقیت‌هایت باشند، بدون آنکه در جریان هدفی باشند که دنبال می‌کردی و یا حتی بدانند چه راهی را طی کرده‌ای تا به موفقیت رسیده‌ای، چون این دیدن موفقیت است که آنها را خوشحال می‌کند.



این طرز فکر از نظر من نادرست است و به نظر غیرواقعی می‌آید؛ مثلاً من به شما می‌گویم باید شجاع و جسور باشید و دنبال اهداف بزرگتان بروید، به شما می‌گویم که شکست خوردن مهم ربطی ندارد، اما هم‌زمان با این حرف‌ها تمام رؤیاهای و آرزوهایم را پیش خودم نگه می‌دارم. این تاحدی ریاکارانه است.

من هرچیزی که هست را با شما در میان می‌گذارم. هر راهی را که طی کرده‌ام (و دارم طی می‌کنم)، چون فکر نمی‌کنم این کار تظاهر کردن باشد. به همین خاطر، در کتاب *خودت باش دختر*، کاری را انجام دادم که هیچ نویسنده‌ای انجام نمی‌دهد؛ تصمیمم را گرفتم. چهار ماه قبل از انتشار کتاب، به همه (منظورم از همه، شما هم هستید که شبکه‌های اجتماعی‌ام را دنبال می‌کنید) اعلام کردم که همیشه آرزو داشته‌ام نویسنده‌ی پرفروش نیویورک‌تایمز شوم. *خودت باش دختر* ششمین کتاب من بود و سال‌های سال این رؤیا را حفظ کرده بودم. درباره‌ی این رؤیا زیاد صحبت کردم و باعث اشک ریختن زنان زیادی در سرتاسر دنیا شدم. باینکه این رؤیا مال من بود، اما بسیاری از شماها به‌جای من هیجان‌زده شدید. شما نیز همراه و هم‌قدم با من رؤیای مرا دنبال کردید.

روز موعود فرارسید.

روز ولنتاین بود؛ درست یک هفته بعد از منتشر شدن کتاب که از شانس بد او روز تولد هم‌سرم نیز بود. آن روز عصر فهمیدم که رؤیایم به حقیقت نرسیده است. *خودت باش دختر* در لیست کتاب‌های پرفروش نیویورک‌تایمز قرار نگرفته بود.

ناراحت شده بودم و صادقانه بگویم خجالت می‌کشیدم. این حس را داشتم که انگار به شما گفته‌ام به چیزی باور داشته باشید و آن چیز درست از آب درنیامده است. ناامیدکننده بود. مثل یک بچه گریه کردم و تا چند روز افسرده بودم، اما خیلی زود به راه‌حل رسیدم. حتی باوجود تمام ناراحتی‌ها و شرمندگی‌ها بازهم دست از هدفم برنداشتم؛ به شبکه‌های اجتماعی رفتم و به زنان گفتم رؤیاهایشان را دنبال کنند. صبح‌ها بیدار می‌شدم و می‌گفتم که اهدافتان بسیار مهم هستند و ارزش دنبال کردن دارند. بارها و بارها می‌نوشتم که شکست بخشی از زندگی است؛ شکست یعنی شما زنده‌اید؛ شکست یعنی تلاش می‌کنید. پس اگر قرار بود خودم مانند



حرف‌هایم رفتار نکنم که دوست خوبی برایتان نمی‌شدم.

من تصمیمی گرفته بودم و دربارهٔ رؤیای بزرگ دیوانه‌کننده‌ام با صدای بلند حرف زده بودم. من به ۸۵۰ هزار نفر گفته بودم که چه هدفی دارم و تمام آنها شاهد شکست خوردنم بودند، اما حقیقت اینجاست: اگر برای رسیدن به یک حد استاندارد برنامه‌ریزی کرده باشید همیشه تا همان حد می‌توانید پیش بروید، نه کمی بالاتر، نه کمی بیشتر و نه کمی بهتر، اما اگر برای رسیدن به بیشتر از حد استانداردتان رؤیاپردازی کنید، حتی اگر شکست هم بخورید می‌توانید بیشتر از آنچه تصورش را می‌کنید اوج بگیرید و پرواز کنید.

من پرواز کردن را ترجیح می‌دهم. من رؤیاپردازی را ترجیح می‌دهم. من ترجیح می‌دهم دوباره و دوباره و دوباره با صورت به زمین بخورم و باز با تمام این احوال، به شما بگویم که رؤیایم چیست و دوست دارم به کجا برسم، چون امیدوارم با دیدن بارها زمین خوردن و دوباره بلندشدن من و ادامه دادنم، شما هم در قلبتان به چه می‌شود اگر خودتان فکر کنید.

چه می‌شود اگر در نیمه‌ماراتن ثبت‌نام کنید؟

چه می‌شود اگر ادامه تحصیل دهید؟

چه می‌شود اگر قنادی خودتان را افتتاح کنید؟

چه می‌شود اگر از شغلتان استعفا دهید؟



چه می‌شود اگر در کلاس هیپ‌هاپ ثبت‌نام کنید؟

چه می‌شود اگر کتاب بنویسید؟

چه می‌شود اگر پادکست ضبط کنید؟

شما رؤیاهایی دارید. می‌دانم که دارید و این را هم می‌دانم که بسیاری از شما اصلاً درباره‌شان صحبت نمی‌کنید، چون می‌ترسید دیگران لغزش و شکست خوردنتان را ببینند. بگذارید ببینند! بگذارید زمین خوردن چه شکلی است! بگذارید اشتباهات را ببینند! بگذارید ببینند قدم اشتباه برداشتن چه شکلی است! بگذارید ببینند شما چطور دوباره و دوباره و دوباره زمین می‌خورید و باز بلند می‌شوید و ادامه می‌دهید.

می‌دانید که در طول چهارده سال گذشته من چند بار شکست خوردم تا توانستم شغل شخصی خودم را راه‌اندازی و رؤیاهایم را دنبال کنم؟ هیچ‌وقت درس‌هایی را که در طول این راه یاد گرفتم فراموش نمی‌کنم.

به‌عنوان یک کارآفرین، من بارها و بارها زمین خورده‌ام. وقتی کم‌سن‌وسال‌تر بودم فکر می‌کردم آن‌قدر تجربه دارم که محال است شکست بخورم. خدا به قلب کوچک بی‌تجربه‌ام برکت بدهد! رسیدن به این درجه از موفقیت باعث می‌شود شکست‌هایم برملا شوند و بزرگ‌تر به‌نظر برسند.

یادتان هست که قبلاً درباره‌ی شرایطم در شرکت شیک گفته بودم؟



یادتان هست که یکی از کارمندان پول‌هایم را دزدیده بود و خودم خبر نداشتم؟

یادتان هست که می‌خواستم هم‌زمان با برگزاری مراسم عروسی، گل‌فروشی هم بکنم؟

یادتان هست که می‌خواستم گل را به سبدهای هدیه اضافه کنم؟

بهتر است بدانید که هیچ‌کس گل یا سبدهای هدیه‌ام را نمی‌خواست.

لیست شکست‌هایم بسیار طولانی است. کاملاً می‌دانم که چقدر زمان بردند و چقدر هزینه روی دستم گذاشتند، اما نکته اینجاست: تک‌تک آن اشتباهات به من یاد دادند که دوباره آنها را تکرار نکنم.

هرچیز بزرگی از خاکستر بلند شده است، یعنی من خودم را برای اشتباه انجام‌دادن کاری سرزنش نمی‌کنم؛ یعنی سریع‌تر از قبل و مصمم‌تر از هر زمان دیگری از جا بلند می‌شوم. شکست واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که آن‌قدر از فکر شکست‌خوردن بترسید که نتوانید رو به جلو حرکت کنید. اگر رو به جلو حرکت نکنید، هرگز و هیچ‌وقت نمی‌توانید به خط پایان برسید.

ده هفته بعد از منتشرشدن کتاب، اتفاقی که فکر می‌کردم غیرممکن است ممکن شد-یا بهتر است به‌جای غیرممکن بگوییم باورنکردنی؛ خودت باش دختر پرفروش‌ترین کتاب نیویورک‌تایمز شد. وقتی ناشر با من تماس گرفت و این خبر را داد به معنای واقعی کلمه روی زمین افتادم. هیجان‌زده بودم. با دیو که سر کار بود تماس گرفتم. دستیارش را مجبور کردم او را از جلسه بیرون بکشد و از او بخواهد با من تماس بگیرد.



وقتی دیو تماس گرفت، آهسته گفتم: «من وارد لیست شدم.»

شروع کرد به جیغ کشیدن و فریادزدن. من مثل یک بچه گریه می‌کردم. آن شب هر دو باهم جشن گرفتیم. ده سال پیش یک نفر یک بطری نوشیدنی گران‌قیمت به ما هدیه داده بود. بطری آن‌قدر شگفت‌انگیز و مجلل بود که تصمیم گرفته بودیم آن را برای اتفاقی خیلی خاص نگه‌داریم. آن شب فکر کردم من به بزرگ‌ترین رؤیایم رسیده‌ام، بنابراین آن بطری را که رویش نوشته بودم پرفروش‌ترین کتاب نیویورک‌تایمز باز کردیم.

این بطری را ده سال نگه‌داشته بودیم؛ از اولین خانه‌ای که در شهر داشتیم تا این خانه‌ای که الآن در آن هستیم. این بطری خاک خورده بود، انتهای کابینت گذاشته شده بود و تقریباً به مدت یک دهه در یخچالمان مانده بود و نکته جالب ماجرا اینجاست: من اسم این بطری را وقتی انتخاب کرده بودم که حتی یک صفحه از کتابم را هم ننوشته بودم. من اسم این بطری را وقتی رویش نوشته بودم که حتی اولین کتابم هم منتشر نشده بود. من از وقتی یازده‌ساله بودم این رؤیا را داشتم. به مدت یک دهه، روزی را تصور کرده بودم که آن بطری را باز خواهیم کرد و جشن خواهیم گرفت. آن شب، بعد از ده سال انتظار، آن بطری را باز کردم و از آنچه تصورش را می‌کردم شیرین‌تر بود؛ شیرین‌تر بود چون بارها و بارها در راه رسیدن به این هدف شکست خورده بودم.

افتخار می‌کنم که شکست خورده بودم. افتخار می‌کنم که چهارده سال پر از اشتباه و شکست طول کشید تا به اینجا برسم. افتخار می‌کنم که در هر کتابم نسبت به کتاب قبلی ذره‌ای پیشرفت می‌کنم و هیچ‌کدام از آنها یک‌شبه ره صدساله نرفته‌اند. نویسندگی‌ام-درست مثل کارآفرینی‌ام-مثل گلوله برفی است که از روی سرایشی پایین می‌آید، هرچه به زمین نزدیک‌تر می‌شود بزرگ‌تر می‌شود و آن‌قدر سرعت می‌گیرد که زمین را می‌لرزاند.

به تمام موفقیت‌های کوچکم افتخار می‌کنم، چون به من یاد دادند چطور بزرگ شوم.



به تمام قدم‌های اشتباهی که در طول راه برداشتم افتخار می‌کنم، چون کمک کردند بدوم.

مبارزه برای رسیدن به اینجا یعنی صددرصد به این حقیقت باور دارم: من می‌توانم به هر چیزی که می‌خواهم دست بیابم. اگر تصمیم بگیرم برای رسیدن به آن تلاش کنم، نه به این خاطر که استعدادش را داشتم بلکه به این خاطر که به خواسته‌ام متعهد بودم و تلاش کردم در طول راه یاد بگیرم و پیشرفت کنم.

از شکست خوردن نترسید؛ از این بترسید که به خاطر اهمیت دادن به فکر و نظر دیگران به هیچ چیز دست پیدا نکنید.



## بهانه هفتم

### «این کار قبلاً انجام شده است.»

این کاری است که همه انجام می‌دهیم، مگر نه؟ به زندگی زنان دیگر، کارشان و اینستاگرامشان نگاه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم موفقیت آنها ما را از دنبال کردن اهدافمان منصرف کند. خودمان را از نوشتن فلان کتاب، راه‌اندازی فلان کار، اختراع فلان اپلیکیشن و تأسیس فلان خیریه منصرف می‌کنیم، چون یک نفر دیگر قبلاً آن کار را انجام داده است.

این کار قبلاً انجام شده است.

بسیار خوب، البته که انجام شده، اما عزیزان من، تمام کارها قبلاً انجام شده‌اند. ازدواج کردن، خط‌چشم دنباله‌دار کشیدن، شلوار جین سفید پوشیدن، چتری کردن مو... جداً هرچیزی که به‌نظر جالب است و هرچیزی که می‌خواهید امتحانش کنید قبلاً انجام شده! اما این کارها را باز هم انجام می‌دهیم. پس چرا همین کار را در مورد کارهای بزرگ‌تر انجام نمی‌دهیم؟



چون بهانه می‌آوریم.

لطفاً دقت داشته باشید که عنوان این بخش از کتاب را «موانع موجه برای کنار آمدن با شرایط» گذاشته‌ام، بلکه عنوان «بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید» را برایش انتخاب کرده‌ام. این واقعیت که یک نفر کاری که شما رؤیای انجامش را دارید قبلاً انجام داده است نباید باعث ترستان شود، بلکه باید نشانه‌ی این باشد که راه را درست رفته‌اید.

به‌جای اینکه به موفقیت و خلاقیت دیگران به چشم یک اتفاق خوب، یک نشانه که می‌گوید دنبال کردن رؤیاها ارزش دارد، نگاه کنیم، تصمیم می‌گیریم به آن به چشم یک رقابت نگاه کنیم و ترجیح دهیم کاری را که بقیه قبلاً در آن موفق شده‌اند انجام ندهیم، چون کار آنها از ما بهتر است. البته بخشی از این مسئله برمی‌گردد به احساس کافی نبودن، اما بخشی از آن هم مربوط به مسئله نادرست مقایسه کردن مربوط می‌شود.

یکی از پیام‌هایی که همیشه از طرف زنان دریافت می‌کنم این است: «من عاشق کتابت شده‌ام و دوست دارم نویسنده شوم اما نمی‌توانم به‌خوبی تو بنویسم.» یا «من همیشه آرزو داشتم سخنران شوم اما نمی‌توانم این کار را به‌خوبی تو انجام دهم.»

دخترها، خود تازه‌کاران را با منی که تا اواسط راه رفته‌ام مقایسه نکنید! یا با هر کس دیگری. آنچه در حال خواندنش هستید هشتمین کتاب من است، نمی‌گویم فوق‌العاده است اما از اولین کتابی که نوشتم خیلی بهتر است. آیا تابه‌حال شده به پست‌های اینستاگرام نگاه کنید و با خودتان بگویید چقدر زیباست؟ به پست‌های قدیمی‌تر بروید، پست‌های سال‌های قبل، و ببینید که وقتی در تلاش برای پیدا کردن سبک شخصی خودم بودم صفحه‌ام چه شکلی بود. فکر می‌کنید من سخنران خوبی هستم؟ لطفاً به ویدئوهای قدیمی‌ام در یوتیوب سر بزنید و ببینید که چطور در جلسه‌های گروهی مادران سخنرانی می‌کردم. عمداً پست‌های قدیمی‌ام را پاک نکرده‌ام، چون دوست داشتم اگر یک شب مثل خرگوشی که زمین را می‌کند، تمام اینترنت را گشتید و به فعالیت‌های قدیمی‌ام رسیدید، تغییراتم را ببینید. من از ابتدا این شکلی نبودم و آن شخصی که شما خودتان را با او مقایسه می‌کنید هم همین‌طور. به این خاطر که کاری قبلاً انجام شده، دست از تلاش برمی‌دارید. بله، البته که قبلاً انجام شده، اما نه توسط شما.



یک ضرب‌المثل فوق‌العادهٔ چینی هست که می‌گوید «بهترین زمان برای کاشت یک درخت بیست سال پیش بوده؛ بهترین زمان بعدی همین‌الآن است.» می‌توانید همچنان برای انجام‌دادن اینکه باور کنید رؤیاهایتان از عذر و بهانه‌هایی که می‌آورید قدرتمندترند.

مسئله این نیست که آیا می‌توانید کاری را به‌درستی انجام دهید یا نه، چون تقریباً هیچ‌چیز قطعی نیست، مسئله اینجاست که آیا آن‌قدر مصمم هستید که تا جایی که می‌شود برای بهترشدن تلاش کنید یا نه. توانایی خوب نوشتن یا خوب صحبت‌کردن یا عکاسی یا هر کار دیگری که قبلاً انجام شده، همه در طول زمان تغییر کرده، بهتر شده و پیشرفت کرده. اما اگر قدم اول را برندارید هرگز به جایی نمی‌رسید که در آن خوب، بهتر یا بهترین شوید. هیچ‌کس نمی‌داند که آیا شما می‌توانید مثل من خوب سخنرانی کنید، یا مثل برنه براون خوب بنویسید، یا مثل جنا کوچر [۳۱](#) خوب عکاسی کنید یا نه. خواه‌هران من، هیچ‌کس نمی‌تواند مشخص کند که شما کی می‌توانید از خط پایان عبور کنید، چون هنوز به خودتان اجازه نداده‌اید که در نقطهٔ آغاز قرار بگیرید.

شما خودتان را از انجام کاری منصرف می‌کنید که هنوز اقدام به انجامش نکرده‌اید، چون فکر می‌کنید نمی‌توانید به‌اندازهٔ کسی که قبلاً آن کار را انجام داده است موفق شوید، اما این بهانهٔ به‌خصوص هیچ ربطی به مهارت‌هایتان ندارد. این بهانه به ترستان مربوط می‌شود.

این ترس موارد مختلف زیادی را مشخص می‌کند، راحت باشید و یکی از آنهایی را که بهتر از بقیه به شما می‌خورد انتخاب کنید:

**شما می‌ترسید گند بزنید چون... تابه‌حال این کار را انجام نداده‌اید.** بگذارید همین‌الآن شما را از شر این ترس خلاص کنم.

شما باید گند بزنید!



تمام تازه کارها گند می‌زنند. اگر شما توانایی بالقوه و استعداد نهفته‌ای در دستیابی بدون دردسر به رؤیاهایتان داشتید مطمئناً یکی از معلمان سخت‌کوش و دلسوزتان مدت‌ها قبل این استعداد همه ما فیلم ذهن‌های خطرناک ۳۲ را دیده‌ایم. اگر میشل فایفر ۳۳ یا ادوارد جیمز آلموس ۳۴ تا الآن متوجه توانایی‌های شما نشده‌اند، بنابراین شما با استعدادهای شکوفاشده از مدرسه به بیرون قدم نخواهید گذاشت. آفرین! در این دوره‌زمانه هیچ فشاری برای شکوفاشدن استعدادهای وجود ندارد، بنابراین می‌توانید با خیال راحت پیشرفت کنید. شما استعداد زیادی برای بهتر شدن و پیشرفت کردن دارید.

**می‌ترسید گند بزنید چون... در تمام کارها شکست خورده‌اید و به خودتان می‌گویید این هم مثل بقیه. خدای من! شما واقعاً با خودتان این‌طور حرف می‌زنید؟ واقعاً؟**

یک: این فکر را دور بریزید. شما زیبا هستید و لیاقت بهترین‌ها را دارید. اگر باور ندارید، پس هیچ‌کس دیگر هم چنین چیزی را باور ندارد؛ دو: کتاب قبلی مرا بخريد و درباره دروغ‌هایی که به شما آسیب می‌رسانند مطالعه کنید. این‌گونه باورها اشتباه هستند. باید از صحبت با خودتان شروع کنید و قبل از آنکه هدفی را آغاز کنید ببینید لیاقت چه چیزی را دارید. اول از همه یاد بگیرید که خودتان را دوست داشته باشید و برای خودتان ارزش قائل شوید و بعد به دنبال بیش‌ازاین بروید.

**می‌ترسید گند بزنید... چون اگر هرگز تلاش نکنید، حداقل هیچ‌کس -خصوصاً خودتان- نمی‌فهمد که گند زده‌اید.** این افکار متعلق به کسی نیستند که در دستیابی به هدفی شکست خورده است، چون کلاً در هیچ کاری خوب عمل نمی‌کند. این افکار یک فرد کمال‌گرا هستند و صادقانه بگویم، اشتباهند. استعدادهای نهفته بسیاری درون شما هستند، اما آنها را به‌باد می‌دهید چون امتحان‌کردنشان ممکن است نشان دهد آن‌قدرها که فکر می‌کردید در این کار خوب نیستید. سخت‌گیری نسبت به خودتان را کنار بگذارید. اگر برای رسیدن به هدفتان تلاش کنید ممکن است برای لحظاتی گند بزنید (پاراگرافی را که درباره گندزدن تازه کارها بود بخوانید) اما برای همیشه در این وضعیت نمی‌مانید. تلاش می‌کنید تا بهتر شوید و حتی برای این کار به قرص‌های کافئین هم نیازی ندارید.

قسمت طعنه‌آمیز این بهانه به‌خصوص، این است که: حتی اگر خودتان را وادار به مقابله با این بهانه کنید بازهم در ادامه زندگی با آن مواجه خواهید شد.



وقتی در ابتدای راه پیشرفت شخصی یا مسیر دستیابی به هدف قرار داریم، اغلب نسبت به جایگاهی که در پایان راه به آن خواهیم رسید یک سری انتظارات غیرمعمول داریم؛ مثلاً: اگر بتوانی دیگر تا آخر عمر دچار تردید و عدم اعتماد به نفس نخواهی شد. واقعیت این است که از هر کوهی که بخواهید بالا بروید قبلاً یک نفر دیگر از آن بالا رفته است.

هر کوهی که فکرش را بکنید.

این یعنی وقتی هدفی را که پیش‌رویتان قرار دارد به دست بیاورید-وقتی به قله برسید-کوهنورد دیگری را در دوردست‌ها خواهید دید. درحقیقت، متوجه می‌شوید که کوه شما تپه‌ای برای رسیدن به چیزی بزرگ‌تر و بهتر بوده است.

اهداف شخصی تمامی ندارند... و اعتیادآورند. وقتی به هدفی می‌رسید با خودتان فکر کنید به چه اهداف دیگری می‌توانید دست پیدا کنید.

جواب چیست؟ هر چیزی که برای به دست آوردنش مصمم باشید.

اما از همه، باید مقایسه کردن را کنار بگذارید؛ چون اگر نتوانید ترستان را از من نمی‌توانم به خوبی دیگران عمل کنم کنار بگذارید، هرگز این فرصت را پیدا نخواهید کرد که برای کسی حکم یک الگو را داشته باشید.

\*\*\*



در همان حین که روی ویرایش این کتاب کار می‌کنم، در حال پیش‌بردن کاری هستم که بارها و بارها قبل از من انجام شده است. حتی یک‌ذره هم صلاحیت انجام چنین کار بزرگی را ندا مستندی که از کنفرانس‌هایم تهیه کرده‌ایم در سینماهای آمریکای شمالی به نمایش درخواهد آمد. فکر کردم چه کسی هستم که بخواهم چنین کاری بکنم؟ بسیار خوب، برایتان می‌گویم که من چه کسی نیستم. من فیلم‌ساز یا اصلاً عضوی از صنعت سینما نیستم و وقتی این پروژه را شروع کردیم اصلاً نمی‌دانستیم چطور قرار است چنین کار دشواری را به سرانجام برسانیم. این بزرگ‌ترین کاری است که تا به حال انجام داده‌ایم. افراد زیادی هستند که در این زمینه متخصصند و باز هم گاهی اوقات شکست می‌خورند، پس من که باشم که بخواهم چنین کاری را امتحان کنم؟ صادقانه بگویم، موفق‌شدن این پروژه چیزی نبود که مرا مشتاق انجام این کار کرد. در واقع، باور دارم که اگر روی پول درآوردن یا درنیاوردن از این کار تمرکز می‌کردم آن وقت باید روی تمام جزئیات صلاحیت نداشتنم هم تمرکز می‌کردم. در واقع، آنچه برای انجام این کار به من انگیزه داد شما بودید.

سال گذشته وقتی برای برگزاری کنفرانس‌مان برنامه‌ریزی می‌کردیم، پیام‌ها و ایمیل‌های زیادی از زنان دریافت کردم که می‌گفتند دلشان می‌خواهد در کنفرانس ریز شرکت کنند. مشکل اکثر آنها مالی بود، چون برای حضور در این کنفرانس باید سفر می‌کردند، هتل رزرو می‌کردند و هزینه بلیت پرداخت می‌کردند و تمام اینها روی هم بسیار زیاد می‌شد. بسیاری از زنان چنین بودجه‌ای نداشتند و من این را درک می‌کردم. ماه‌ها تلاش کردم تا راهی برای پایین آوردن هزینه کنفرانس‌ها پیدا کنم تا زنان بتوانند از پس آن برآیند. تا اینکه یک روز صحبت از نمایش برنامه‌های زنده (مثل باله و کنسرت جاستین بیبر) در سینماها به مدت محدود شد. با خودم فکر کردم اگر بیبر بتواند چنین کاری بکند چرا من نتوانم؟! از خودم یکی از آن چه می‌شود اگرهایم را پرسیدم.

چه می‌شود اگر یک فیلم از کنفرانس‌های ریز بسازیم؟

چه می‌شود اگر یک نفر را پیدا کنم که بتواند در این کار کمکمان کند؟

امیدوارم درک کنید که چقدر این ایده دیوانه‌وار بود. ما نمی‌دانستیم چطور باید یک فیلم ساخت یا چطور آن را در سینماها نمایش داد یا کلی مراحل دیگر که باید برای انجام این کار طی کرد. اصلاً نمی‌دانستیم چه



چیزهایی را نمی‌دانیم و به‌یاد نداریم، اما زمانم را با نگرانی برای ندانستن هدر ندادم و صادقانه بگویم اصلاً به این فکر نکردم که دیگران کارشان بهتر است یا اینکه کارمان چه بازخوردی خواهد این کار تمرکز کرده بودم. دلیل من قدرتمند بود؛ دلیل آن قدر مشتاقم کرده بود که باعث شد بفهمم چطور باید این کار را انجام دهم.

اگر خودتان را درگیر این فکر کرده‌اید که کسی قبلاً این کار را انجام داده است، باید ورق را برگردانید و طور دیگری فکر کنید. اگر شخص دیگری قبلاً این کار را انجام داده می‌توانید تحقیق کنید و الگوهای رفتاری را بشناسید و از راهی که آنها رفته‌اند به‌عنوان نقشهٔ راهنما استفاده کنید و نظریهٔ خودتان را دنبال کنید. می‌توانید روش آنها را با دلیل خودتان ترکیب کنید و چیزی خارق‌العاده خلق کنید.



## بهانه هشتم

### «دیگران چه فکری خواهند کرد؟»

من ورزش بوکس را آغاز کرده‌ام.

بین مشت‌زدن هنگام ورزش‌های هوازی در باشگاه و رفتن به کلاس‌های بوکس واقعی که اغلب به‌هم ریخته است و بو می‌دهد تفاوتی اساسی وجود دارد. تا الآن فقط در چند جلسه شرکت کرده‌ام. تنها چیزی که تا الآن یاد گرفته‌ام، این است که برای این ورزش چه تجهیزاتی لازم دارم. یک نفر که شغلش آموزش مشت‌زدن به دیگران است مسئولیت تمرین دادن مرا بر عهده دارد.

باشگاهی که برای انجام این ورزش می‌روم با تمام تصوراتتان از باشگاه فرق دارد. این ورزش به‌شدت طاقت‌فرساست و اغلب فکر می‌کنم هر لحظه ممکن است بمیرم یا آنچه را برای صبحانه خورده‌ام وسط رینگ بالا بیاورم. این ورزش با من جور در نمی‌آید. یک اتاق به‌هم‌ریخته با چند آدم گول‌پیکر را در نظر بگیرید و حالا مرا هم، با قدی کوتاه و موهای بلند و مژه‌های مصنوعی، در آنجا تصور کنید. من، یک زن سی‌وپنج‌ساله و مادر



چهار فرزند در این کلاس تمام تلاشم را می‌کنم تا مشت نخورم. اصلاً در این کار خوب نیستم. هرگز تابه‌حال مسابقات بوکس را تماشا نکرده‌ام و نمی‌دانم ضربه‌فنی چیست. پس چرا این کار کلاس‌هایی شرکت می‌کنم که سایر شرکت‌کنندگان بسیار بسیار بهتر از من هستند؟ چرا وارد اتاقی می‌شوم که با من جور در نمی‌آید و به دنبال یادگرفتن چیزی هستم که اصلاً مهارتش را ندارم؟ آن‌هم درحالی‌که دیگران ایستاده‌اند و تماشا می‌کنند و پیش‌خود قضاوت می‌کنند و درمورد برداشتهای خودشان را دارند؟

چون این کار خوشحالم می‌کند.

مشت‌زدن را دوست دارم و از اینکه کلاهم را برعکس سرم کنم لذت می‌برم. بوکس را دوست دارم و از اینکه خودم را وادار به یادگرفتن موضوعی جدید کنم لذت می‌برم. نکته اینجاست که: برایم مهم نیست که دیگران در این‌باره چه فکر می‌کنند.

اما ممکن است شما این مطالب را بخوانید و فکر کنید بسیار خوب، تو کلاس بوکس را دوست داری، اما این موضوع قرار است چگونه به من انگیزه دهد تا شغل شخصی خودم را آغاز کنم؟ دو نوع آدم در دنیا وجود دارند؛ افرادی که قضاوت نمی‌کنند؛ کسانی که هرگز درمورد دیگران بد برداشت نمی‌کنند و افرادی که قضاوت می‌کنند؛ کسانی که خیلی بدجنسند. این افراد بدجنس احتمالاً خودشان هم درگیر یک‌سری از مسائل شخصی هستند، اما درنهایت، شما را به‌خاطر هرچیزی که بتوانند قضاوت می‌کنند. اگر مورد قضاوت این افراد قرار بگیرید، یعنی احتمالاً دارید زندگی‌تان را می‌کنید، یعنی احتمالاً با خود واقعی‌تان روراست هستید، یعنی احتمالاً ارزش خودتان را می‌دانید و بی‌خیال حرف مردم شده‌اید.

فرزندانم روزهای دوشنبه کلاس کاراته دارند. روزهای بعد، تمرین بیسبال و کلاس پیانو و دوباره کاراته دارند. احتمال دارد برنامه‌ای هم برای تست صدای آموزشگاه موسیقی داشته باشیم. ممکن است بعضی روزها وقت دندان‌پزشک داشته باشیم یا بخواهیم به آرایشگاه برویم و همه باهم موهایمان را کمی کوتاه کنیم. وقتی چهار فرزند داشته باشید کارهای زیادی برای انجام‌دادن خواهید داشت؛ کارهایی که گاهی اوقات فراموششان



می‌کنم هرچند تمام تلاشم را می‌کنم که این اتفاق نیفتد. دیروز از مدرسه با من تماس گرفتند و گفتند فوراً تنها کسی است که هنوز کاردستی‌اش را تحویل نداده است.

من حتی نمی‌دانستم منظورم از کاردستی کدام کاردستی است!

یاد تمرینات کاراته افتادم. تمرین کاراته (بدون در نظر گرفتن مسیری که برای رسیدن به کلاس طی می‌کردیم) دو ساعت طول می‌کشید. جایی که پسر کوچک‌ترم و بعد پسر بزرگ‌ترم تلاش می‌کردند تا کمر بند رنگی بعدی‌شان را به دست بیاورند. آن دو ساعت، در عصر یکی از روزهای کاری هفته قرار می‌گرفت که اصولاً باید سر کار می‌بودم، اما دوست داشتم پسرهایم فرصت انجام کاری هیجان‌انگیز را داشته باشند؛ بنابراین زودتر از سر کارم بیرون می‌آمدم تا آنها را سر تمرینشان ببرم، بعد روی تشک‌های آبی در کنار بطری‌های آب می‌نشستم، لپ‌تاپم را باز می‌کردم و یا ایمیل‌هایم را بررسی می‌کردم یا کتابم را ویرایش می‌کردم که قرار بود جمعه‌ها انجامشان بدهم.

و همان‌جا بود که نگاه‌های سایر والدین را حس می‌کردم.

شاید اشتباه می‌کردم و آن نگاه‌ها فقط به این خاطر بودند که از کیف لپ‌تاپم یا مدل موهایم خوششان آمده بود، اما به نظر من آن نگاه‌ها بیشتر به این خاطر بودند که به جای تماشا و تشویق کردن فرزندانم کار می‌کردم. بخش بدون اعتماد به نفس درونم-همان بخشی که گاهی اوقات نگران فکر و نظر سایر مادران می‌شود-می‌گفت که باید کامپیوتر را کنار بگذارم، اما این هم یک جور تشویق کردن بود؛ چون مادران شاغل بسیاری هستند که دوست دارند خودشان را به تمرینات فرزندان‌شان برسانند. همین‌که می‌توانستم در تمریناتشان حضور داشته باشم خودش باعث خوشحالی بود؛ بنابراین لپ‌تاپم را کنار نگذاشتم و به خودم یادآوری کردم که این بخشی از زندگی ماست؛ یعنی پسرهایم می‌دانند که سخت‌کوشی و متعهد بودن یعنی چه. به خودم یادآوری کردم که یک روز وقتی بزرگ شوند هرگز به ذهنشان خطور نخواهد کرد که یک زن قادر نیست یک شرکت را راه‌اندازی و اداره کند، چون این چیزی است که از کودکی با آن بزرگ شده‌اند.



به امید خدا من تنها مادری خواهم بود که فرزندانم خواهند شناخت و صادقانه بگویم هیچ راه دیگری جز چند کار را به طور هم‌زمان انجام دادن بلد نیستم؛ بنابراین به آنها یاد نخواهم داد که باما هم‌زمان باید از آنها شرم‌منده هم باشید. اگر نمی‌خواهم در بزرگ‌سالی چنین حسی داشته باشند، پس در همین سنین و همین‌آن باید برایشان الگوی رفتاری باشم. من نمی‌خواهم نگران فکر و نظر سایر مادران باشم و شما هم نباید نگران فکر و نظر سایر مادران یا اقوام همسرتان باشید. تنها کاری که به‌عنوان یک مادر می‌توانید انجام دهید این است که تمام تلاشتان را بکنید. تنها کاری که به‌عنوان یک زن بالای پنجاه سال مطلقه می‌توانید انجام دهید این است که تمام تلاشتان را بکنید. تنها کاری که در هر سن و هر دوره‌ای از زندگی‌تان می‌توانید انجام دهید این است که تمام تلاشتان را بکنید و بدانید که نظرات دیگران در مورد اینکه چطور زندگی می‌کنید و چه کار می‌کنید... اصلاً به شما ربطی ندارد.

دوستان من، می‌دانید که همین‌طور است. می‌دانم که می‌دانید؛ بنابراین چرا هنوز رؤیاهایتان در قلبتان پنهان است و آنها را دنبال نمی‌کنید؟ این ترس از شکست نیست که شما را یک جا ثابت و بی‌حرکت نگه‌داشته است، بلکه ترس از حرف و نظر دیگران درباره شکست خوردنتان است.

نظرات دیگران! آیا به آنها اهمیت می‌دهید؟ اگر بله، بنابراین دارید تمام وقت و انرژی‌تان را هدر می‌دهید.

نظر مادران سایر دانش‌آموزان؟ نظر سایر ورزشکاران غول‌پیکر کلاس بوکس؟ نظر افراد غریبه در اینترنت یا والدینم یا حتی هوادارانم؟ به‌محض اهمیت‌دادن به آنها، اولویت‌هایم را از بین برده‌ام. وقتی اجازه می‌دهید انتظارات دیگران شیوه زندگی و کار شما را تعیین کند، سردرگم می‌شوید. آرزوها، رؤیاها، خودتان... همه گم می‌شوید.

می‌خواهید امسال قدم درستی برای خودتان و اهدافتان بردارید؟ اهمیت‌دادن به فکر و نظر دیگران را کنار بگذارید. بزرگ‌کردن و قدرت‌دادن به نظرات دیگران را کنار بگذارید.



شما می‌دانید که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است. می‌دانید چه چیزی حقیقت دارد. یک جایی در اعماق قلبتان می‌دانید که اگر بهترین نسخه‌تان جای شما بود چطور زندگی می‌کرد  
نقطه برسید، اما می‌دانید که دارید برای چه چیزی تلاش می‌کنید؛ بنابراین خودتان را دست‌کم نگیرید.

اگر خوش‌شانس باشید افرادی را در اطرافتان دارید که دوستان خوب و قابل‌اعتمادی هستند. آنها می‌توانند شما را راهنمایی کنند و در کنارتان باشند. تفاوت بزرگی بین از دیگران نظر خواستن و نیاز به تأییدشان داشتن وجود دارد. اغلب دومی با اولی اشتباه گرفته می‌شود. نظر دیگران را می‌خواهیم چون از چیزی مطمئن نیستیم و اغلب اگر کسی را پیدا کنیم که نظرش را بدهد آن‌وقت تصمیم می‌گیریم که آیا نظرش درست است یا غلط.

چند وقت پیش این اشتباه را در مورد همسر مرتکب شدم. او بهترین دوست و مشاور من است و باین‌حال باید نظر او را از آنچه خودم می‌خواهم جدا کنم. من ایده نوشتن یک کتاب جدید را داشتم؛ یک کتاب داستانی جدید. از زمانی که کتاب‌های داستانی چندگانه‌ام را نوشته بودم آرزوی نوشتن یک کتاب دیگر را هم داشتم؛ بنابراین ایده کتاب جدیدم را با دیو در میان گذاشتم و با این کار خودم را آماده شنیدن نظرش کردم.

به‌نظر او داستانم به‌شدت شبیه یک داستان دیگر بود و البته خیلی پیچیده. او نظرش را خیلی محترمانه گفت. مشکل نظر او نبود، بلکه مشکل این بود که فوراً افکارم را در مورد کتابم عوض کردم. فوراً به این فکر کردم که اگر حق با او باشد و ایده‌ام اشتباه باشد چه؟ اما حقیقت این است که... اصلاً مهم نیست.

مهم نیست اگر حق با دیو باشد، مهم نیست اگر حق با کارشناسان باشد، مهم نیست دیگران چه فکری می‌کنند. ایده، رؤیا، هدف مال من است. بعد از آن به‌نظر مردم درباره ایده‌ام فکر کردم و اعتمادبه‌نفسم را کم‌کم از دست دادم. وقتی در مراحل اولیه یک کار قرار می‌گیریم بالاترین حد عدم‌اعتمادبه‌نفس را تجربه می‌کنیم و این یعنی به‌راحتی تحت‌تأثیر نظرات دیگران قرار می‌گیریم؛ چون اجازه می‌دهیم نظرات دیگران برایمان تعیین‌تکلیف کند و از هدفی که دوست داشتیم منصرف می‌شویم.



مثل این می‌ماند که وقتی در اواسط نوشتن هستیم از یک نفر بخواهم داستانش را مرور کند. وقتی در اواسط کار از کسی می‌خواهم متنم را مرور کند، یعنی به دنبال تأیید و تصدیق هستیم. این آ که فکر می‌کنم نویسنده مزخرفی هستیم و دنبال نظر مثبت کسی می‌گردم که قبولش دارم. درحقیقت، هیچ‌کس نمی‌تواند به اندازه کافی تأیید کند که همچنان رؤیایی را که داشتید دنبال کنید. حتی الهام‌بخش‌ترین مربی دنیا هم نمی‌تواند شما را وادار به گذر از خط پایان کند. باید این قدرت را در خودتان پیدا کنید و تمام راه را با تکیه بر خودتان طی کنید.

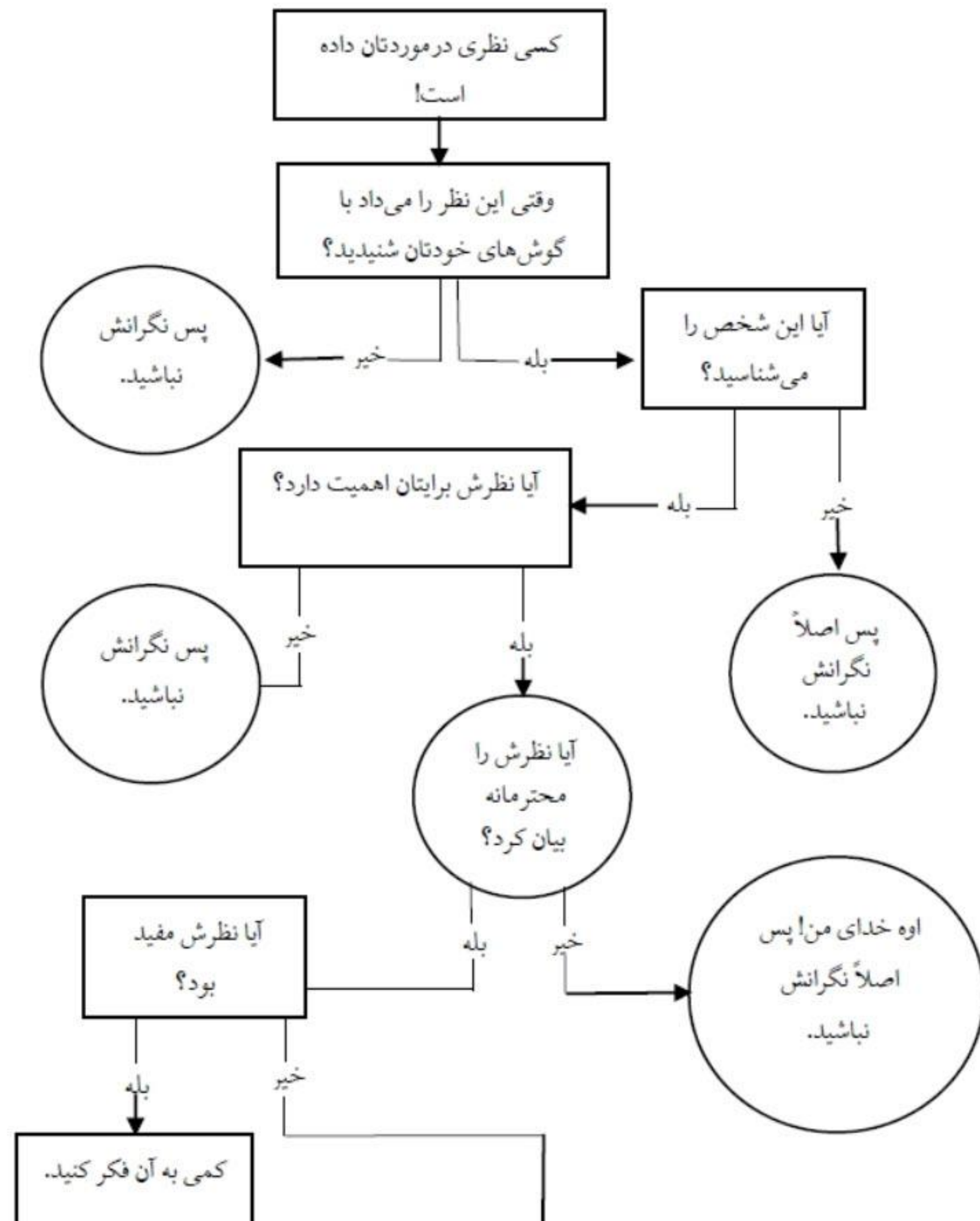
ای کاش می‌توانستم یک بشکن بزنم و کاری کنم که همین‌الآن از زیر فشار نظرات و انتظارات دیگران رها شوید، اما می‌دانم که این کار راحتی نیست؛ عادت است که ترک کردنش به شدت سخت است، اما اشتباه برداشت نکنید، این فقط یک عادت و یک انتخاب است. می‌توانیم انتخاب کنیم که آن را از زندگی مان حذف کنیم، اما احتمالاً چون تحت یکسری افکار منفی قرار داریم، اول باید یاد بگیریم که چطور از شر آنها خلاص شویم. قدم اول این است که ببینیم با چه نوع نظراتی سروکار داریم.

دو نوع نظر منفی وجود دارد: واقعی و غیرواقعی. واقعی یعنی مطمئنید که نظرات منفی وجود دارند. یک نفر به شما گفته که فلان اخلاق شما را دوست ندارد؛ یکی از اعضای خانواده، یکی از دوستان، یک غریبه در اینترنت. این نظرات منفی به دو شکل ابراز می‌شوند. حرف‌هایم را دنبال کنید، مطمئن باشید به نتیجه می‌رسیم.

یکی از راه‌های ابراز نظر منفی، روش محترمانه است. کسی که به شما اهمیت می‌دهد این‌طور نظرش را بیان می‌کند، آنها به انتخابی که کرده‌اید اهمیت می‌دهند، اما باز در این صورت هم کمی اختلاف وجود دارد. صحبتی را که در مورد نظر دیگران درباره مسائل شرم‌آور داشتیم به یاد بیاورید. لطفاً به جدول زیر دقت کنید:

## نظرات دیگران







روش دیگری که ممکن است نظرات منفی دیگران را بشنوید، روش گستاخانه است؛ یعنی کسی که نظر می‌دهد اهمیتی به واکنش شما و کمک‌کردن به شما نمی‌دهد و هدفش تخریب و آسیب‌رساندن است. جفاً چه کسی به نظرات این دسته از افراد اهمیت می‌دهد؟ نظرات چنین آدمی اصلاً نباید جایی در زندگی‌تان داشته باشد.

بگذارید دوباره تکرار کنم: نظرات چنین آدمی اصلاً نباید جایی در زندگی‌تان داشته باشد.

مهم نیست که این نظر خواهر، مادر یا دوستتان باشد. هیچ‌کس نباید مورد آزار و اذیت روحی قرار بگیرد. هر زمانی که اجازه دادید چنین اتفاقی بیفتد به آن فرد اجازه داده‌اید با شما بدرفتاری کند؛ چون همیشه به نظراتشان گوش کرده‌اید قرار نیست با چنین نظراتی کنار بیایید.

بیایید این بحث را خلاصه کنیم: دو نوع نظر منفی واقعی وجود دارد؛ یکی محترمانه که می‌توانید از آن به‌عنوان کمک استفاده کنید اما لزوماً قرار نیست آن را بپذیرید و نوع دوم که بیشتر تخریب‌کننده است و به‌همین خاطر باید نادیده‌اش بگیرید. حتی یک‌ذره اکسیژن را هم به‌خاطر چنین نظری هدر ندهید. به نظری که محترمانه بیان نمی‌شود اصلاً نباید توجه کرد.

نوع دوم نظرات منفی، نظرات غیرواقعی‌اند؛ نظراتی که برخاسته از تصورات شما هستند. نظرات منفی‌ای که در ذهنتان ساخته‌اید. [نور روزولت ۳۵](#) می‌گوید که هیچ‌کس بدون رضایت و اجازه ما نمی‌تواند باعث شود احساس بدی پیدا کنیم. من می‌خواهم کمی این جمله را تغییر دهم: حواستان باشد، نباید اجازه دهید که وقتی کسی کاری انجام نداده و حرفی نزده ذهنتان باعث شود احساس بدی پیدا کنید. منظورم چیست؟

مثلاً مطمئنید مادرشوهرتان شما را چندان دوست ندارد یا مثلاً مطمئنید کامنت نیش‌دار دخترعمویتان در فیس‌بوک خطاب به شما بوده است. مثلاً مطمئنید که هم‌کلاسی‌های دوران دبیرستانتان که حالا فقط از طریق شبکه‌های اجتماعی دنبالشان می‌کنید اگر ببینند شما می‌خواهید راهی جدید را امتحان کنید مسخره‌تان می‌کنند. در تمام این شرایط، هیچ‌کدام از نظرات منفی واقعی نیستند و با این حال اعصابتان به‌خاطرشان به‌هم



ریخته است.

هیچ کس هیچ حرفی نزده و هیچ کس هیچ کاری انجام نداده است. شاید مادرشوهرتان چندان شما را دوست نداشته باشد و شاید او فقط دلش برای پسرش تنگ شده باشد و نگران این باشد که چطور می‌خواهد زندگی‌اش را سروسامان بدهد. شاید دخترعمویتان آن کامنت را خطاب به شما نوشته باشد، اما هر دو می‌دانیم که دخترعمویتان آدم بدجنسی است. او به گفتن این حرف‌ها عادت دارد. آیا این آدمی است که باید نگران نظراتش باشید؟

طنز ماجرا اینجاست که اکثر اوقات هیچ کس حتی به شما فکر هم نمی‌کند. درواقع، هیچ کس برایش مهم نیست که شما در حال انجام چه کاری هستید و اگر هم بفهمند اصلاً قضاوتتان نمی‌کنند و پشت سرتان حرف نمی‌زنند و مسخره‌تان نمی‌کنند.

اگر کسی واقعاً شما را دوست ندارد، اصلاً مهم نیست؛ اصلاً مهم نیست. بدتر از آن این است که بدون داشتن مدرک کافی تصور کنید که کسی درموردتان بد فکر می‌کند. اینجا دیگر مقصر خودتان هستید. اجازه می‌دهید نظرات دیگران زندگی‌تان را کنترل کند درحالی‌که حتی مطمئن نیستید نظری داده باشند و همه فقط تصورات خودتان است. فقط می‌خواهید دیگران را مقصر جلوه بدهید تا لازم نباشد مسئولیت کارتتان را بر عهده بگیرید.

حقیقت این است که مهم نیست دیگران درموردتان چه فکری می‌کنند، مهم این است که شما درباره خودتان چه فکری می‌کنید. اگر اجازه بدهید، نظرات دیگران قدرت زندگی‌تان را به دست می‌گیرند. اگر آگاهانه تصمیم بگیرید که بدون اهمیت دادن به نظرات و افکار دیگران زندگی کنید، بهترین و رهایی‌بخش‌ترین تصمیم زندگی‌تان را گرفته‌اید.



## بهانه نهم

«دختران خوب هیاهو به پا نمی کنند.»

«من یک مبارز بی پروا هستم عزیزم.» جی-زی [۳۶](#)

از اینکه نویسنده‌ای یک فصل از کتابش را با نقل قول آغاز کند بیزارید؟ به عنوان یک کتاب‌خوان چندین و چندساله، تا به حال تقریباً هفتاد هزار رمان خوانده‌ام و همیشه استفاده از نقل قول در آغاز فصل‌ها به نظر من یک جور خودنمایی بوده است. تازه وقتی نقل قول استفاده شده هیچ ربطی به آن فصل کتاب نداشت بدتر هم می شد.

جداً می گویم، هیچ ربطی.



در این‌طور مواقع، از خودتان می‌پرسید آیا این یک پیام رمزی بود و حالا من باید ارتباطی بین این نقل‌قول با داستان پیدا کنم؟ اصلاً نمی‌توانید تصور کنید چند کتاب دربارهٔ خون‌آشام می‌شوند یا فضایی‌هایی که عاشق کتابدارها می‌شوند وجود دارد که هر فصلشان با نقل‌قولی بی‌ربط به داستان شروع می‌شود!

بله، من کلی کتاب‌های عاشقانهٔ زرد خوانده‌ام-قضاوت‌م نکنید.

موضوع اینجاست که از شروع‌شدن فصل‌ها با نقل‌قول‌های بی‌ربط بیزار بودم.

این فصل را با الهام از آخرین کتابی که خواندم و دوست داشتم نوشتم و تصمیم گرفتم آن را با نقل‌قولی مرتبط شروع کنم.

این فصل مثل جشن تولد کارداشیان است-هر اتفاقی ممکن است در آن بیفتد؛ بنابراین فصل را با بخشی از آهنگ جی-زی آغاز کردم و آن را به تمام کسانی که رؤیایشان را دنبال می‌کنند و سهم بیشتری از زندگی می‌خواهند و از سخت‌کوشی و اهداف جسورانه‌شان نمی‌ترسند تقدیم می‌کنم.

بیایید بحث هیاهو را آغاز کنیم.

تا جایی که یادم می‌آید همیشه اهدافم را دنبال کرده‌ام و به آنها دست یافته‌ام. از همان ابتدا رؤیای پردازی می‌کردم. همیشه با خودم دوران بزرگ‌سالی‌ام را تصور می‌کردم. می‌دانستم که خانهٔ بزرگم چه شکلی خواهد بود، می‌توانستم سفرهایی را که می‌رفتم تصور کنم، شاهزاده‌ای را که با او ازدواج می‌کردم و اسب‌هایی را که صاحبشان می‌شدم تصور می‌کردم. می‌گویم اسب، چون آن موقع هفت‌ساله بودم و داشتن اسب برایم نهایت آرزو بود.



تصور می‌کردم که اسمش را کالایی ۳۷ می‌گذارم و فقط وقتی سوارش می‌شوم که شلوار قهوه‌ای مخصوص سوارکاری پوشیده باشم؛ درست مثل دخترهایی که در فیلم‌های دهه نود بودند.

رؤیپردازی‌های یک دختر کوچک چندان موضوع خاصی نیست، اما آنچه خاص است این است که حتی آن‌زمان هم می‌دانستم اگر تلاش کنم می‌توانم به هرچیزی که می‌خواهم برسم.

یادم نمی‌آید کسی این حرف را به من زده باشد. شاید آن را فقط از طریق مشاهده و به‌طور غریزی یاد گرفته بودم. وقتی در خانواده‌ای بزرگ شوید که مشکلات مالی دارد، اهمیتی به قضیه نمی‌دهید تا اینکه بزرگ‌تر می‌شوید. وقتی به سنین جوانی رسیدم متوجه شدم که همه با قسط و پرداخت چک زندگی نمی‌کنند، همه به‌خاطر پول سر هم داد نمی‌زنند و خیلی‌ها هستند که وارد بازار می‌شوند و هرچه دوست دارند می‌خرند.

یازده‌ساله بودم که اهدافم برای آینده شکل گرفتند. والدینم دوباره از هم جدا شده بودند-این اتفاق چند بار افتاده بود، آن‌قدر زیاد که اصلاً تعداد دفعاتش یادم نیست. آنچه یادم است این است که هر بار که مادرم می‌خواست خانه را ترک کند من هم باید با او می‌رفتم. هیچ‌کس نمی‌پرسید نظر خودم چیست، فقط می‌گفتند وقت رفتن است. برادر و خواهرهای بزرگ‌ترم پیش پدرم می‌ماندند و من باید با مادرم به آپارتمانی درب‌وداغان می‌رفتم. آن لحظات تاریک‌ترین لحظات و سال‌های عمرم بودند.

به‌ندرت می‌توانستم برادر و خواهرهایم را ببینم و این واقعیت که والدینم موقع جدایی باید برای دو خانه اجاره پرداخت کنند باعث می‌شد وضعیت مالی‌مان بدتر از قبل شود. عکسی از جشن تولد یازده‌سالگی‌ام در آن خانه مخروبه قدیمی دارم که اکثر دوستان و هم‌کلاسی‌های دوران مدرسه‌ام در آن هستند. یادم است که چقدر خجالت می‌کشیدم. یادم است که هیچ تزییناتی انجام نداده بودیم، چون پولش را نداشتیم. یادم است که دو موضوع را به‌خوبی می‌دانستم؛ اول: دلم چنین زندگی‌ای را که در آن حتی پول یک جشن تولد ساده را هم نداشتیم نمی‌خواست. دوم: وقتی موقعیت مالی‌اش را نداری ادعای مستقل زندگی کردن چندان کار درستی نیست-منظورم مادرم است.



آن روز با خودم عهد بستم که وقتی بزرگ شدم ثروتمند شوم. وقتی شمع تولدم را فوت می‌کردم همین آرزو را کردم. در آن اتاق کوچک روی فرشی که بو می‌داد ایستادم و به خودم قولی تغییر و کنترل زندگی‌ام را داشته باشم دیگر محال است این‌طور زندگی کنم، و این یعنی: یک روز پول‌دار خواهم شد.

می‌دانم که نباید این حرف را بزنم؛ می‌دانم. شبکه‌های اجتماعی پر است از مردانی که مدیر و کارآفرین هستند و از اینکه به چنان موقعیتی رسیده‌اند احساس قدرت، ثروت و رضایت می‌کنند، اما اگر یک زن در چنین جایگاهی باشد اخم می‌کند و راضی به نظر نمی‌رسد؛ چون اگر لبخند بزند عین بی‌ادبی و گستاخی است-دخترهای خوب چنین کاری نمی‌کنند.

دختران خوب از پول حرف نمی‌زنند و مطمئناً پول درآوردن و پول‌دار شدن نباید جزو خواسته‌هایشان باشد. دلیلشان برای چنین هدفی هم اصلاً مهم نیست.

در کودکی چه چیزی به من یاد داده بودند؟ «هرچه به تو دادند قبول می‌کنی و اعتراض هم نمی‌کنی.»

این یعنی باید به هرآنچه دارم قانع باشم و از هرچیزی که زندگی سرِ راهم قرار می‌دهد خوشحال و راضی باشم، اما آنچه در کودکی و بعدها در نوجوانی داشتم فقط فقر و ناراحتی بود و چون کم‌سن‌وسال بودم کاری از دستم برنمی‌آمد و نمی‌توانستم تغییری ایجاد کنم، ولی بعد از همان جشن تولد بود که تصمیم گرفتم به محض اینکه قادر به تغییر اوضاع شدم دیگر دست‌روی‌دست نگذارم و خودم را به همین شکل زندگی عادت ندهم.

تفاوت بزرگی بین قدردانی از زندگی و رضایت کورکورانه به هرآنچه زندگی نصیبتان می‌کند وجود دارد.

من به دنبال سهم بیشتری از زندگی بودم.



من بیش از آنچه در کودکی و نوجوانی داشتم می‌خواستم؛ تجربیات بیشتر؛ دانش بیشتر؛ امکانات بیشتر؛ چالش‌های بیشتر؛ تأثیرات بیشتر. دوست داشتم به کسانی که مشکلات مالی بزرگ حسشان را درک می‌کردم. آرزوهای خیلی خیلی بزرگ داشتم. وقتی بچه بودم، مردم فکر می‌کردند حرف‌هایم خیلی بامزه است. سرم را نوازش می‌کردند و می‌گفتند چه حرف‌های قشنگی، اما در اوایل دهه بیست‌سالگی‌ام یاد گرفتم که چه چیزهایی از نظر خانواده، دوستان یا همسر قابل قبول است و چه چیزهایی را نمی‌پسندند.

وقتی شرکت شخصی خودم را تأسیس کردم، همه اراده‌ام را تحسین می‌کردند، اما دو سال بعد وقتی اولین فرزندم را حامله بودم همه مدام می‌پرسیدند کی می‌خواهم شغلم را کنار بگذارم. از دیدگاه آنها شغلم فقط یک نوع سرگرمی بود تا با استفاده از آن خودم را مشغول نگه‌دارم تا وظیفه اصلی‌ام از راه برسد: یک مادر خانه‌دار!

با تمام وجود باور دارم که هیچ کاری سخت‌تر و مهم‌تر از یک مادر خانه‌دار بودن نیست. برای تمام دوستانم که مادر خانه‌دار هستند احترام ویژه‌ای قائلم و اصلاً منظور بدی از گفتن این حرف ندارم؛ من برای این کار ساخته نشده‌ام. در کنار همسر و فرزندانم بودن بزرگ‌ترین خوشبختی من است، اما اگر بخواهم تمام وقت در خانه و در کنار آنها باشم مطمئن نیستم که بتوانم زنده بمانم-چنین چیزی در خون من نیست.

می‌دانید چه چیزی در خون من است؟ توسعه یک شغل موفق، رهبری یک تیم، نویسندگی، سخنرانی، حضور در شبکه‌های اجتماعی، ارائه استراتژی‌های مختلف، روابط عمومی و برنامه‌ریزی برای اجراهای زنده؛ جایی که زنان از سرتاسر دنیا بتوانند در آن شرکت کنند و انگیزه بگیرند، اما آن زمان هیچ‌کدام از این موارد هنوز تثبیت نشده بودند. هنوز تازه کار بودم؛ فقط یک ایده در سر داشتم و شوروشوقی در دل. سعی می‌کردم یاد بگیرم چطور با خواندن کتاب و جست‌وجو در گوگل شرکت‌م را اداره کنم و از هرکسی که می‌توانست کمکی بکند هزاران سؤال می‌پرسیدم.

اوایل همه چیز کند پیش می‌رفت، اما بازهم به حرکت ادامه می‌دادم. وقتی اولین مشتری‌ام را جذب کردم تمام تلاشم را به کار گرفتم و سخت کار کردم. طوری برای اولین مشتری‌ام کار کردم که انگار آخرین شانس است که به من داده شده است. پول نداشتم، تجربه بالا هم نداشتم، اما روش‌های کاری خاص خودم را داشتم. مشتری بعدی را با معرفی مشتری اولم به دست آوردم. هر نوع مراسمی را قبول می‌کردم تا بتوانم مشتری جمع



وقتی باردار شدم و مجبور بودم انتخابم را بارها و بارها برای دیگران توضیح بدهم اصلاً واکنش‌های خوبی دریافت نمی‌کردم. برای اولین بار در زندگی متوجه شدم که دیگران با زندگی‌ای که برای خودم متصور شده بودم موافق نیستند. حتی وقتی فهمیدند که برای داشتن درآمد این کار را می‌کنم و انتخابم را قبول کردند بازهم ایدهٔ مادر شاغل بودن را دوست نداشتند. چند سال بعد وقتی درآمد دیو افزایش یافت و از نظر آنها دیگر نیازی نبود من هم کار کنم حرف‌هایشان دوباره شروع شد. حتی وقتی قوی هستید و به هدف‌تان متعهدید، بازهم سخت است که به خاطر حرف‌هایی که از هر طرف می‌شنوید دچار تردید نشوید.

آن موقع متوجه نبودم، اما نظرات دیگران کم‌کم اشتیاق و انرژی‌ام را از بین برد. مثل یک تکه شیشه بودم که درون اقیانوس پرتاب شده بود. نظرات دیگران مثل موج بود و قضاوت‌هایشان ماسه‌هایی بود که مدام به آنها برخورد می‌کردم و هر بار در اثر این برخوردها ذره‌ای از من کنده می‌شد و کوچک‌تر و ضعیف‌تر می‌شدم، اما هرچه بزرگ‌تر می‌شدم بیشتر می‌فهمیدم که آن بخش‌هایی از وجود انسان که از نظر دیگران عجیب به نظر می‌رسند و با آنها جور در نمی‌آیند، همان‌ها هستند که آدم را منحصربه‌فرد می‌کنند.

توانایی‌های منحصربه‌فرد من چیست؟ من یک مدیرم؛ من یک معلمم؛ من دو شرکت موفق را با سخت‌کوشی و دانش بالا که می‌توان با جست‌وجو در گوگل کسب کرد، تأسیس کرده‌ام. هدف من در عین بزرگی بسیار ساده است: من می‌خواهم زنان درک کنند که آنها قدرت تغییر زندگی‌شان را دارند. این در رأس تمام کارهایی قرار دارد که انجام می‌دهم. این همان اساسی است که تمام زندگی‌ام را رویش بنا کرده‌ام و عمیقاً باور دارم این همان کاری است که به خاطرش آفریده شده‌ام.

من دارم براساس این ایده یک قلمروی رسانه‌ای را بنا می‌کنم.



نه، اشتباه تایپ نکردم. بله، گفتم یک قلمروی رسانه‌ای؛ نه یک شرکت، نه یک فعالیت، نه یک شغل کوچک، بلکه یک قلمروی رسانه‌ای!

همه می‌گویند که یک دختر خوب هیاهو به پا نمی‌کند، قد راست نمی‌کند و بی‌پروایانه فریاد نمی‌زند که می‌خواهد یک فرد سرشناس و مهم رسانه‌ای [۳۸](#) شود و مطمئناً آن قدر نسبت به این کار مشتاق نیست که بخواهد این کلمه را روی مچ دستش خال کوبی کند. [۳۹](#)

می‌دانم من تنها زنی نیستم که در برابر انتظارات دیگران قد علم کرده است. همیشه دوست داشتم با سایر زنان شبیه خودم یک گروه تشکیل دهیم. به همین خاطر دنبال زنان خودساخته و مدیر می‌گشتم و آنچه هر بار به آن برخورد می‌کردم زنانی بودند که درست همان کاری را می‌کردند که من کرده بودم. آنچه را به دست آورده بودند کوچک می‌شمردند، چون به آنها یاد داده بودند که موفقیتشان باعث ناراحتی دیگران می‌شود.

زنانی این رفتار را دارند که فوق‌العاده هستند؛ زنانی که شرکت‌های صدها میلیون دلاری تأسیس کرده‌اند و تیمی بزرگ را رهبری می‌کنند و درآمد بسیار بالایی دارند. این زنها می‌ترسند نشان دهند که چقدر کارشان خوب است، می‌ترسند نشان دهند که چقدر عاشق کارشان هستند. مواجه شدن با آنها باعث شد بیشتر از قبل احساس تنهایی کنم، باعث شد بفهمم زنان بسیار زیادی هستند که از خود واقعی‌شان شرم‌منده‌اند. به این امید، دارم داستاتم را برای شما تعریف می‌کنم که اگر شما هم مثل ما هستید بدانید که گروه بزرگی از زنان وجود دارند که دقیقاً احساس شما را دارند و هنوز همه جرئت این را پیدا نکرده‌اند که به خودشان افتخار کنند.

اشکالی ندارد اگر چیزهای بیشتری برای خودتان بخواهید. در واقع، اگر بیشتر با من آشنا شوید متوجه می‌شوید که برای این خصوصیت ارزش بسیار زیادی قائلم. به مرحله عمل درآوردن آرزوها و تلاش برای دستیابی به اهداف برای من ارزش بسیاری دارد. هیاهو به پا کردن و جنب‌وجوش داشتن برای من زبان عشق است.

من آدم‌های مبارزی را که هیاهو به پا می‌کنند دوست دارم. من عاشق کسی هستم که به خاطر خواسته‌هایش شرم‌منده نیست و اجازه نمی‌دهد دیگران ناامید و منصرفش کنند. منظورم این نیست که این افراد هرگز



نترسیده‌اند، منظورم این نیست که هرگز در دام نظرات دیگران گرفتار نشده‌اند؛ نه، آنها هم انسان هستند و مثل همه ما گاه دچار نبودِ اعتماد به نفس شده‌اند، اما وقتی نوبت عمل فرارسیده است: دودل نشده‌اند، فقط سرشان را پایین انداخته و بدون توجه به دیگران به کارشان ادامه داده‌اند. مبارز بی‌پروا از نظر من یعنی این؛ یعنی حاضرید برای رسیدن به خواسته‌تان-هرچیزی که هست-تلاش کنید، و منتظر نمانده‌اید تا کسی آن را دودستی تقدیمتان کند و می‌دانید که این خواسته متعلق به شماست و به آن دست خواهید یافت.

جامعه به ما یاد داده که باید پسرها را طوری بزرگ کنیم که دنبال خواسته‌هایشان بروند و دختران را طوری بزرگ کنیم که دنبال پسرها بروند. من اینجا هستم تا به شما بگویم مهم نیست جامعه درباره شما و رؤیاهایتان چه فکری می‌کند؛ به جهنم، حتی مهم نیست خانواده‌تان، دوستانتان یا شریک زندگی‌تان در مورد رؤیاهایتان چه فکری می‌کنند. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که شما تا چه حد خواهان رؤیاهایتان هستید و برای به دست آوردنشان حاضرید چه کارهایی انجام دهید.

لارل تاچر اولریچ ۴۰ می‌گوید: «زنان آرام و حرف‌گوش کن به ندرت تاریخ‌ساز می‌شوند.» و صدها سال مدرک برای اثبات این حرف وجود دارد.

سوجورنر تروث ۴۱، سوزان بی. آنتونی ۴۲، زنان سافرجت ۴۳، ماری کوری ۴۴، ملاله یوسفزی ۴۵، اپرا، بیانسه-هیچ‌کدام از این زنان به انتظاراتی که جامعه یا دوره‌ای که در آن زندگی می‌کردند از آنها داشت اهمیت ندادند. هیچ‌کدام از آنها استعدادها، آگاهی و توانایی‌هایی را که در اختیار داشتند دست‌کم نگرفتند. این زنان و بسیاری زنان دیگر بدون توجه به افکار دیگران با استعدادها و توانایی‌های خدادادی‌شان زندگی کردند، حتی گاهی اوقات بدون توجه به غیرممکن‌ها و پیام‌های تهدیدآمیز.

آیا شما هم یک مبارز بی‌پروایید؟ من هم هستم. آیا دلتان می‌خواهد باشید، اما از فکر و نظر دیگران می‌ترسید؟ من هم قبلاً در چنین شرایطی بوده‌ام.



وزن و اهمیت نظرات دیگران برای بسیاری از زنان آنقدر سنگین و بالاست که تحمل کردنش بسیار دشوار است. آنها می‌ترسند از مکان امنی که برای خود ساخته‌اند قدم بیرون بگذارند. اما این ما باید به دنبال اهداف و رؤیاهایمان برویم، باید جسور باشیم و شجاعت به خرج دهیم و شرایط را بپذیریم؛ چون شانس زندگی با استفاده از تمام توانایی‌هایمان، ارزش تمام واکنش‌ها و برخوردهای منفی‌ای را که در مقابل، دریافت خواهیم کرد دارد.

مردم می‌گویند یک دختر خوب هیاهو به پا نمی‌کند. بسیار خوب، من اهمیتی به این حرف نمی‌دهم. من بیشتر به تغییر دادن دنیا اهمیت می‌دهم تا نظراتی که آدم‌هایش در مورد من دارند.



## بخش دوم

### رفتارهایی که باید یاد بگیرید

رفتارهایتان شیوه‌ای است که هر روز و به‌طور مداوم از خودتان بروز می‌دهید. رفتارهایتان عادت‌های شما هستند؛ کارهایی که می‌کنید، حرف‌هایی که می‌زنید و طوری که زندگی‌تان را می‌گذرانید. آنچه باید در مورد رفتارهایتان بدانید این است که همه یک نوع انتخاب هستند، اما به این خاطر حس یک انتخاب را ندارند که اکثراً آنها را بدون اراده و بی‌اختیار به‌دست آورده‌اید. آنها عادت‌هایی هستند که در زندگی‌تان ریشه دوانیده‌اند، اما خواسته یا ناخواسته خودمان انتخابشان کرده‌ایم؛ یعنی خودتان انتخاب کرده‌اید که این‌شکلی باشید... انتخاب کرده‌اید که چه باورهایی داشته باشید و چه چیزهایی را بپذیرید. این رفتارها یا کمکتان می‌کنند یا بدون آنکه متوجه باشید به شما آسیب می‌رسانند. حالا که بسیاری از بهانه‌هایی را که ما را از دنبال کردن اهدافمان دور می‌کنند شناختیم باید قدم‌های بعدی را برداریم. این فصل به رفتارهایی اختصاص دارد که من برای رسیدن به اهدافم آنها را پذیرفتم؛ رفتارهایی که کمک کردند تا به اهدافم دست پیدا کنم و امیدوارم به شما هم در این راه کمک کنند.



## رفتار اول

### «اجازه گرفتن را کنار بگذارید.»

بسیار خوب خواهران من، می‌دانم که همه با کلمهٔ فمینیست راحت نیستند. همان‌طور که قبلاً هم گفتم، فمینیست یعنی باورداشتن به تساوی حقوق زن و مرد، اما می‌دانم برای بسیاری از زنان، این کلمه هزاران هزار معنای دیگر دارد و من هم سعی نمی‌کنم متقاعدتان کنم که طور دیگری فکر کنید. از فمینیست حرف زدم، چون در این فصل قرار است فمینیست‌ترین کلماتی را که تا به حال از من شنیده‌اید بخوانید. اگر این موضوع مورد علاقهٔ شما نیست، احتمالاً می‌خواهید ورق بزنید و این فصل را رد کنید.

اما... این فصل را رد نکنید و از دست ندهید.

مجبور نیستید برای فمینیست بودن لباستان را در خیابان درآورید و آتش بزنید، اما شما یک زن بالغ هستید و به خاطر خودتان هم که شده باید به این موضوع توجه داشته باشید. این فصل دربارهٔ مردان علیه زنان و



چگونگی از بین بردن تفاوت‌ها نیست. این فصل دربارهٔ پدیده‌ای است که اکثر فرهنگ‌ها-از ابتدای خلقت-آن را ایجاد کرده‌اند؛ پدیده‌ای به نام مردسالاری؛ یعنی در بسیاری از جوامع مردان قدر تمام قدرت دست آنهاست) و بر همین اساس، بیشترین نظارت و کنترل را دارند.

اینکه از نظرتان این مسئله خوب است یا بد، درست است یا اشتباه، مهم نیست؛ مهم این است که بدانید این ساختار چطور روی باورهای شما نسبت به خودتان تأثیر گذاشته است. اگر از کودکی به شما یاد داده باشند که مردان بیشتر می‌فهمند و قدرت و اختیار دست آنهاست، فکر می‌کنید این افکار چه چیزی در زمینهٔ باور به خود به شما می‌دهد که یک زن هستید یاد داده است؟

اخيراً در یک سفر کاری نزدیک کتاب‌فروشی فرودگاه ایستادم تا کتابی برای مطالعه در هواپیما پیدا کنم. در نهایت، کتابی فوق‌العاده به نام *زنان و قدرت: یک بیانیه ۴۶* را انتخاب کردم؛ یک بررسی فوق‌العاده از تاریخ صحبت‌های عمومی زنان. زنانی که به آنها اجازه داده می‌شد (یا بهتر است بگوییم اجازه نمی‌شد) در محافل عمومی صحبت کنند. باید این کتاب را بخوانید؛ یک تاریخ غنی با قلمی فوق‌العاده؛ کتابی که دوساعته تمام می‌شود. شخصاً تا قبل از خواندن آن کتاب دربارهٔ محدودیت‌های زنان برای اظهار نظراتشان در گذشته مطالعه نکرده بودم. البته دربارهٔ قیام سافرجت و مبارزهٔ زنان برای به دست آوردن حق رأی مطالعه کرده بودم، اما هیچ‌وقت دربارهٔ تاریخ بلندمدت درد و شکنجه و حتی مرگ‌هایی که صدها سال قبل از سافرجت رخ داده بودند اصلاً نخوانده بودم.

بخش فوق‌العاده‌ای در آن کتاب وجود داشت که به نظرم کاملاً درست بود؛ اینکه برای اکثر ما زنان، آن صدای مقتدری که ما را از دنبال کردن اهدافمان دور می‌کند یک صدای مردانه است و وقتی بزرگ و مشغول به کار می‌شویم یا بزرگ می‌شویم و با یک مرد ازدواج می‌کنیم، آن صدای مقتدر همچنان یک مرد باقی می‌ماند. شخصی که کنترل همه‌چیز را در دست دارد. شخصی که به شما می‌گوید باید چه کار کنید؛ کسی که به شما می‌گوید چه کاری درست و چه کاری غلط است، اغلب یک مرد است.

اگر آن مرد خوب و عاقل باشد و به شما اهمیت بدهد آن وقت این باور در ذهن شما قوی‌تر می‌شود که مردها بیشتر می‌فهمند، اما اگر مردی که در زندگی‌تان حضور دارد خوب نباشد چه؟ اگر به شما آزار برساند و



ناراحتان کند چه؟ اگر به جای شما به خودش اهمیت بدهد چه؟ هنوز هم او کنترل همه چیز را به دست دارد، هنوز هم او تصمیم می گیرد، هنوز هم اوست که بر زندگی شما تأثیر می گذارد.

ضرب المثل هست که می گوید: «چطور می خواهی به چیزی دست پیدا کنی که وجود ندارد.» وقتی صورتان از «درست» همیشه یک مرد بوده است، آیا فکر می کنید به طور طبیعی به ذهنتان خطور می کند که به عنوان یک زن این حق را دارید که تبدیل به هرکس و هرچیزی که دوست دارید شوید؟ فکر می کنید به راحتی باورتان می شود که حق و قدرت و امکان دنبال کردن رؤیاهایتان را دارید؟ یا اینکه فکر می کنید می توانید بدون اجازه گرفتن از دیگران و فقط با تأییدیه خودتان کاری را انجام دهید؟

من با صدای مقتدری بزرگ شدم که مردانه بود. پدر من شخصیت خودرأی و سرسختی داشت و همیشه انتظار داشت به طور کامل از او پیروی کنیم. یاد گرفته بودم که به امید تأیید و تصدیق او زندگی کنم و از نارضایتی اش می ترسیدم. تا زمانی که در سن نوزده سالگی همسرم را ملاقات کردم. با اینکه او مردی متفاوت بود، اما با نگاهی به گذشته متوجه می شوم احساسی را که نسبت به پدرم داشتم نسبت به همسرم نیز داشتم. زندگی ام از همه نظر وابسته به همسرم بود. تمام روزها را برای راضی نگه داشتن و خوشحال کردن او می گذراندم و اگر خوشحال و راضی نبود-حتی اگر نارضایتی اش به خاطر من نبود-بازهم نگران می شدم. تا وقتی کاری برایش نمی کردم و حرفی نمی زدم که حالش را بهتر کند اضطرابم از بین نمی رفت و آرام نمی گرفتم.

یادم است که هفت سال پیش، بعد از یک روز بد کاری درحالی که به شدت خسته بود به خانه آمد. سریع دست به کار شدم تا حالش را خوب کنم. گفتم «یک نوشیدنی برایت بیاورم؟ گرسنه ات نیست؟ می خواهی برایت یک فیلم بگذارم تماشا کنی؟ می خواهی بخوابی؟» و او در واکنش نگاهم کرد و گفت: «ریچل، فعلاً حالم خوب نیست، با آن کنار می آیم. مشکلی نیست اگر حالم بد است. تو مجبور نیستی کاری برای بهتر شدن حالم بکنی. خوشحال کردن من وظیفه تو نیست.»

خدای من! یک لحظه دگرگون کننده بود! هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که باید او را به حال خودش بگذارم تا احساس بهتری پیدا کند و اصلاً وظیفه من نبود که اوضاع را درست کنم. من در خانواده ای بزرگ شده بودم



که همه هر کاری می‌کردیم تا پدرم را راضی نگه‌داریم و نمی‌دانستم که روش‌های رفتاری دیگری هم وجود دارند.

وقتی فهمیدم که وظیفه من در زندگی راضی نگه‌داشتن دیگران نیست، کم‌کم به سایر مواردی که قبلاً به آنها دقت نکرده بودم فکر کردم؛ مثلاً شروع کردم به فکر کردن به این سؤال که چه می‌شود اگر خودم برای خودم تصمیم بگیرم؟ چه می‌شود اگر بر مبنای راضی نگه‌داشتن دیگران تصمیم نگیرم؟ چه می‌شود اگر گاهی اوقات کارهایی را انجام بدهم که دلم می‌خواهد؟ چه می‌شود اگر اجازه گرفتن را کنار بگذارم؟

آن موقع خودم متوجه نبودم، اما به مدت ده سال برای هر کاری از دیو اجازه می‌گرفتم. نه به این خاطر که او از من خواسته بود این کار را بکنم، بلکه به این خاطر که به من یاد داده بودند این یک کار طبیعی است و من این رفتار را تا زندگی مشترکم همراه خود داشتم.

«می‌توانم برای خرید به سوپرمارکت بروم؟»

«می‌توانم شب جمعه با مندی ۴۷ برای شام بیرون بروم؟»

«اشکالی ندارد آخرین تکه شیرینی را بخورم؟»

این رفتار را قبل از بچه‌دار شدنم داشتم و وقتی به او می‌گفتم که می‌خواهم فلان کار را انجام دهم اصلاً منظورم این نبود که در نبودنم از بچه‌ها مراقبت کن. این فقط خودم بودم که برای انجام هر کاری از او اجازه می‌گرفتم، چون نمی‌خواستم کارهایی را انجام دهم که او را ناراحت کنند یا موردقبولش نباشند.



وقتی به آن روزها نگاه می‌کنم، خدا را شکر می‌کنم که با مرد خوبی ازدواج کردم. برای او کاری نداشت که بخواهد از رفتار من سوءاستفاده کند یا اینکه قدرتش را به من تحمیل کند.

دوستان من، اگر دارید این مطالب را می‌خوانید، بنابراین باید زنان عاقل و بالغی باشید. زنان بالغ اجازه نمی‌گیرند. در یک رابطه خوب قطعاً راهی برای خودتان بودن وجود دارد؛ راهی برای در نظر گرفتن اولویت‌هایتان وجود دارد؛ راهی برای مدیریت کردن مسئولیت‌ها و راهی برای دنبال کردن آرزوهای شخصی‌تان وجود دارد که هم با خودتان و هم با افرادی که دوستشان دارید جور دربیاید.

این اتفاق وقتی می‌افتد که اجازه گرفتن را کنار بگذارید و خودتان باشید.

این اتفاق وقتی می‌افتد که دیگر به فکر و نظر دیگران بیشتر از فکر و نظر خودتان اهمیت ندهید.

این اتفاق وقتی می‌افتد که برای دوست داشتن خودتان بیشتر از رضایت دیگران ارزش قائل باشید.

شما اجازه دارید تا خود واقعی‌تان باشید و رؤیاهایتان را دنبال کنید، حتی اگر دیگران دلیل کاری را که می‌کنید درک نکنند. شما اجازه دارید تا بیش از این بخواهید، حتی اگر دیگران این رفتار شما را دوست نداشته باشند. شما اجازه دارید زمانی را دور از فرزندان بگذرانید، حتی اگر از نظر کسی که در آن مدت از آنها مراقبت می‌کند کارتان نادرست باشد. شما اجازه دارید هر کاری بکنید حتی اگر شریک زندگی‌تان را ناراحت کند. شما اجازه دارید به همه نشان دهید که واقعاً چه کسی هستید و بگویید به جای اجازه آنها به چه چیزی نیاز دارید. شما اجازه دارید بدون هرگونه اجازه و نظر و تصدیق وجود داشته باشید.

\*\*\*



دارم سعی می‌کنم به‌یاد بیاورم اولین باری که کلمهٔ رئیس‌مؤنث [۴۸](#) را شنیدم کی بود.

وقتی کتاب سوفیا آمورسو [۴۹](#) منتشر شد، محبوبیت بالایی به‌دست آورد. مثل هر کتاب دیگری که دربارهٔ عزت‌نفس بود، من هم آن‌موقع برای خرید کتاب سوفیا در صف ایستادم. خواندن داستان زندگی‌اش برایم بسیار الهام‌بخش بود. خیلی به‌عنوان کتاب دقت نداشتم، چون به‌شدت مشتاق خواندن مطالب داخلش بودم، اما کمی بعد متوجه کلمه‌ای شدم که در کنار یک‌سری کلمات دیگر به‌چشم می‌خورد... [#رئیس‌مؤنث](#) [#رئیس‌جذاب](#) [#کارآفرین‌مؤنث](#). بسیاری از زنان با هر سن و سابقه‌ای یک نام کاربری برای خودشان انتخاب کرده بودند و از این هشتگ‌ها استفاده می‌کردند؛ هشتگ‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی بسیار رایج شدند و تا سال‌ها ادامه یافتند. الآن دیگر «رئیس‌مؤنث» تبدیل به کلمه‌ای پرکاربرد شده است و در بسیاری از کنفرانس‌ها از آن استفاده می‌شود و تبدیل به عنوانی شده که تمام زنان جوانی که در زمینهٔ کارآفرینی فعالیت می‌کنند آرزوی آن را دارند.

این کلمه خونم را به‌جوش آورد.

دوست داشتم دست‌به‌کار شوم و در این‌باره اعتراض کنم و بگویم چقدر این موضوع به صدای مقتدر مردانه قدرت می‌بخشد، اما به‌جای این کار یک سؤال پرسیدم. می‌دانی چه حسی دارد که آدم را به چیزی ملقب کنند؟ هیچ‌وقت از خودم نپرسیده بودم که این هشتگ در دنیای تجارت چه تأثیری می‌تواند داشته باشد.

قبل از آنکه شرکت را تأسیس کنم، همسرم عضو مهمی در یکی از بزرگ‌ترین کمپانی‌های رسانه‌ای دنیا بود. افراد بسیار زیادی زیر نظر او کار می‌کردند. او توانسته بود با ارادهٔ قوی‌اش از یک دستیار به آن مقام برسد. هیچ‌کس هرگز به‌خاطر موفقیتی که کسب کرده بود برایش لقبی تعیین نکرده بود، چون او یک مرد بود.



اضافه کردن کلمه مؤنث یا زن یا جذاب یا صورتی یا هر کلمه جنسیتی دیگری به کلمه رئیس، غیرمحترمانه‌ترین و مخرب‌ترین چیز برای یک زن جوان و مسیر مبارزه ما برای حقوق مساوی در بخش ماجرا اینجاست که زنان داشتند چنین جنایتی را مرتکب می‌شدند! زنان بودند که داشتند این القاب را روی تی‌شرت‌ها چاپ و همه‌جا پخش می‌کردند تا از این طریق نسل جوان‌تر را تشویق کنند و به آنها انگیزه ببخشند.

از یک جهت حق با آنها بود: راه‌اندازی و اداره کردن یک شرکت یا یک تیم می‌تواند به نسل جوان‌تر انگیزه دهد، اما اگر دختران جوان به جایگاهی دست پیدا کردند تلاش آنها برای رسیدن به موفقیت را با گفتن جملاتی مثل «این موفقیت برای یک دختر خیلی خوب است.» کم‌ارزش نکنید. ما به آنها «دکترمؤنث» یا «وکیل‌مؤنث» یا «نامزدمؤنث انتخابات ریاست‌جمهوری آمریکا» نمی‌گوییم. زنان برای رسیدن به چنین موقعیت‌هایی سخت تلاش کرده‌اند و باید به آنها احترام گذاشت.

رئیس بودن یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی من بوده است. رئیس بودن نیاز به قدرت و مبارزه دارد و رئیس شدن نیاز به سخت‌کوشی-گاهی اوقات باید بیشتر از آنچه یک مرد برای رسیدن به این جایگاه تلاش می‌کند، تلاش کرد. می‌توانید به زنی که به چنین جایگاهی رسیده است هر لقبی بدون نام‌بردن از جنسیتش بدهید.

این موضوع را مطرح کردم تا بگویم برای خودتان بودن نیاز به اجازه کسی ندارید، نیاز ندارید برای خشنود کردن دیگران اهدافتان را با سلايق و خواسته‌های آنها تطبیق دهید. افرادی که لیاقت بودن در زندگی‌تان را دارند و واقعاً دوستتان دارند به کسی که هستید-خود واقعی‌تان-احترام می‌گذارند، حتی اگر با تمام زنانی که می‌شناسند فرق داشته باشید؛ حتی اگر با زنی که عاشقش شده بودند فرق داشته باشید.

زنی باشید که دوست دارید باشید.



زنی باشید که افتخار می‌کند خودش است.

زنی باشید که آن قدر عشق در وجودش دارد که وسوسه نمی‌شود خودش را برای دریافت عشق از دیگران تغییر دهد.

زنی باشید که بیشتر روی علاقه‌مندبودن به کارش تمرکز می‌کند تا اینکه کاری کند که دیگران به او علاقه‌مند شوند.

زنی باشید که با صدای بلند می‌خندد.

زنی باشید که بخشنده است-مهم نیست که چقدر پول در حسابتان دارید، مهم ثروتی است که در وجودتان است.

زنی باشید که زمان زیادی را صرف یادگیری می‌کند، چون می‌داند آگاهی و دانستن قدرت است و آنهایی که فکر می‌کنند دانای مطلقند اغلب احمق‌ترین انسان‌های دنیا هستند.

زنی باشید که هم خودِ یازده‌ساله‌تان و هم خودِ نودساله‌تان به آن افتخار کند.

زنی باشید که می‌داند برای بیش‌ازاین بودن آفریده شده است.



زنی باشید که باور دارد می‌تواند کارهای فوق‌العاده‌ای در این دنیا انجام دهد.

زنی باشید که رؤیاهایش باعث اضطرابش می‌شوند و برای به‌دست آوردنش روبه‌جلو حرکت می‌کند.

زنی باشید که هرگز برای خودش بودن از کسی اجازه نمی‌گیرد.



## رفتار دوم

«یک رؤیا انتخاب کنید و با تمام وجود دنبالش بروید.»

نظر من درباره لیست اهدافی که گاهی موجب آزار و ناراحتی می شوند این است: هر بار فقط روی یکی از آنها تمرکز کنید.

هر بار فقط روی یکی از آنها تمرکز کنید.

اگر می توانستم داخل کتابی غیرداستانی از ایموچی استفاده کنم، مطمئن باشید برای این جمله از ایموچی کفزدن استفاده می کردم.

مخاطبم تمام رؤیاپردازان هستند؛ کسانی که مثلاً می گویند: «می خواهم کتاب بنویسم، اما می توانم خواننده و ترانه سرا هم باشم و می خواهم به حیوانات بی سرپناه هم کمک کنم و خیریه ای برای این کار راه بیندازم.»



این لیست رؤیاهای نیست، بلکه لیستی است که یک‌سری ایده‌های خوب در آن نوشته شده است. باید تفاوت این دو را درک کنید.

وقتی می‌گوییم رؤیا، منظورم چیزی است که با تمام وجود می‌خواهید. منظورم این است که در مورد چیزی خیال‌پردازی می‌کنید و با خودتان چه شکلی بودنش را تصویرسازی می‌کنید. منظورم از رؤیا چیزی است که وقتی به آن فکر می‌کنید ضربان قلبتان بالا می‌رود و کف دستتان عرق می‌کند؛ مثل آهنگی که امینم [۵۰](#) خوانده است: «اسپاگتی مامان.»

ممکن است خیلی‌ها متوجه طنزی که با استفاده از شعر امینم ساختم نشوند، اما اشکالی ندارد. شاید فقط سه نفر متوجه شده باشند، همین که حتی یک نفر هم شوخی‌ام را فهمیده باشد برایم کافی است.

برگردیم به بحث رؤیاهای بزرگ. جواب من به افرادی که در لیست رؤیاهایشان حداقل نوزده مورد را می‌نویسند این است: کدام‌یک بیشتر از همه هیجان‌زده‌تان می‌کند؟ اگر می‌توانستید فقط یکی از آنها را انتخاب کنید و تا یک دهه آینده ادامه‌اش دهید، کدام را انتخاب می‌کردید؟ اگر قرار باشد فقط یکی از آنها به سرانجام برسد کدام را انتخاب می‌کنید؟

موضوع اینجاست که برای این دسته از افراد همیشه فقط یک رؤیای بزرگ وجود دارد؛ همیشه!

اما این رؤیای بزرگشان را با بسیاری ایده‌های بزرگ ترکیب کرده‌اند. تمام احتمالاتی را که به نظرشان می‌رسیده لیست کرده‌اند تا بتوانند بگویند این کار را برای سرگرمی می‌کنند، تا از این طریق بگویند نظراتشان تمامی ندارد، تا اگر به رؤیایشان نرسیدند بتوانند بگویند این چیزی نبود که واقعاً دنبالش بودم.



بنابراین اگر فقط یک هدف انتخاب کنید دیگر راه دومی وجود نخواهد داشت. اگر می‌خواهید جزیره را مال خودتان کنید قایق‌ها را بسوزانید. اگر حقیقتاً می‌خواهید به رؤیاهایتان برسید، می‌توانید را دنبال کنید. باید با تمام وجود دنبال یک رؤیا بروید و وقتی به آن دست یافتید، دنبال رؤیای بعدی بروید، اما اگر بخواهید هم‌زمان چند رؤیا را دنبال کنید و توجهتان را بین آنها تقسیم کنید آن وقت تمرکزتان به هم می‌ریزد و انرژی‌تان را هم از دست می‌دهید و این یعنی نمی‌توانید به خوبی پیشرفت کنید.

وقتی پای پیشرفت شخصی به میان می‌آید، زنان می‌خواهند تمام کارها را یک‌جا و باهم انجام دهند؛ کمی از این و کمی از آن. دلیلشان هم این است که تمام بخش‌های زندگی‌شان برایشان اهمیت دارد و باید هم‌زمان به همه آنها رسیدگی کنند. شاید برای عده‌ای این کار امکان‌پذیر باشد، اما کاری که من انجام دادم تمرکز کردن بود.

من تجربه یک عمر دنبال کردن رؤیاهایم را دارم؛ شما هم همین‌طور. من ازدواج کردم، بچه‌دار شدم، کار می‌کنم، خرید خانه را انجام می‌دهم، ظرف‌ها را می‌شویم و هزاران کار دیگر. وقتم پر است و با این شرایط اگر بخواهم هدفی تازه را دنبال کنم ترجیح می‌دهم هدفی تأثیرگذار باشد که وقتم را پایش هدر نداده باشم و برای تأثیرگذار بودن باید به‌طور کامل رویش تمرکز داشته باشم.

در گذشته، هرگاه تصمیم می‌گرفتم رژیمم را شروع کنم و ورزش کنم و رمانم را بنویسم، انرژی و اشتیاقم فقط تا آخر هفته دوام می‌آورد. اولویت‌های زیادی داشتم، اهداف زیادی که می‌خواستم دنبالشان کنم. برای انجام همه‌شان هیجان‌زده بودم، اما نمی‌توانستم هم‌زمان به همه‌شان رسیدگی کنم.

وقتی به موفقیت رسیدم که توانستم تمرکز کنم و برای تمرکز داشتن لازم است که فقط یک هدف را انتخاب کنید. اولش سخت است که فقط روی یک بخش تمرکز کنید، وقتی درمورد سایر بخش‌ها هم اشتیاق دارید. آنچه این افراد نمی‌دانند این است که یک هدف مثل یک بندرگاه است. وقتی جزرومد اتفاق بیفتد تمام قایق‌ها تکان می‌خورند.



وقتی برای پیشرفت روی یکی از بخش‌های زندگی‌تان تمرکز می‌کنید این اتفاق فوق‌العاده رخ می‌دهد: سایر بخش‌ها نیز در کنارش پیشرفت می‌کنند. اگر یک مشت سنگ‌ریزه داخل دریاچه بریزد خواهد خورد، اما اگر یک تخته‌سنگ داخل دریاچه بیندازید-یعنی اگر تمام انرژی و تمرکزتان را روی یک بخش بگذارید-تأثیرش شگفت‌انگیز خواهد بود. امواج ایجادشده از این کار به اطراف پخش می‌شوند و سایر بخش‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند.

جهت روشن‌شدن ماجرا باید بگوییم که وقتی در یک بخش از زندگی‌تان به موفقیت می‌رسید و تبدیل به عادتتان می‌شود این احتمال بسیار بالاست که در چندین‌وچند بخش دیگر هم پیشرفت کنید؛ برای مثال، من می‌توانم هم‌زمان با دنبال کردن هدفی تازه، رژیم غذایی و ورزشم را هم انجام بدهم؛ چون رژیم و ورزش را قبلاً انجام داده‌ام و حالا دیگر تبدیل به عادت‌های من شده‌اند، اما اگر بخواهم آنها را به‌طور هم‌زمان انجام دهم یا وقتی در حال راه‌اندازی شرکت‌م بودم تصمیم می‌گرفتم رژیم و ورزش را هم دنبال کنم، صادقانه بگویم که موفق نمی‌شدم.

سؤال اینجاست، چطور تصمیم می‌گیرید؟ چطور باید هدف درست را برای تمرکز کردن انتخاب کرد؟ اگر بخواهید مثل من عمل کنید لیستتان را به روشی که به آن ۱۰، ۱۰، ۱ می‌گویم کوتاه و کوتاه‌تر می‌کنید.

اگر تابه‌حال دربارهٔ ۱۰، ۱۰، ۱ نشنیده‌اید، به این خاطر است که خودم آن را ابداع کرده‌ام... اما از آن پیروی کردم، چون ایدهٔ خوبی بود؛ درست مثل هرچیز دیگری در زندگی‌ام که راه‌حلی متناسب با خودم برایش پیدا کرده‌ام. اگر بخواهم این روش را توضیح دهم این‌طور می‌نویسم:

ده سال.

ده رؤیا.



یک هدف.

در ده سال آینده دوست دارید چه کسی باشید؟ ده رؤیایی را که می‌خواهید به حقیقت برسانید کدامند؟ می‌خواهید کدام‌یک از این رؤیایها را تبدیل به یک هدف کنید و تمرکزتان را رویش بگذارید؟ ۱۰، ۱۰، ۱.

بیاید باهم نگاهی دقیق‌تر به این موضوع بیندازیم.

## ده سال

یکی از روش‌های موردعلاقه‌ام برای انگیزه‌دادن به دیگران این است که از آنها می‌خواهم چشمانشان را ببندند و بهترین نسخه از خودشان را تصور کنند. تصور کنید یک دهه گذشته است و در بهترین و ایدئال‌ترین شرایطی که می‌خواهید زندگی می‌کنید. بزرگ‌رؤیاپردازی کنید. هیچ محدودیتی قائل نشوید. تردید نداشته باشید. باشکوه‌ترین آینده ممکن را برای خودتان متصور شوید. یک دهه بعد بهترین نسخه از خودتان در حال انجام چه کاری است؟ چه شکلی است؟ روزهایش را چگونه می‌گذرانند؟ با کسانی که دوست دارد چگونه صحبت می‌کند؟ چگونه لباس پوشیده است؟ چه مدل ماشینی دارد؟ آیا آشپزی‌اش خوب است؟ عاشق مطالعه است؟ عاشق دویدن است؟

تا جایی که می‌توانید با جزئیات تصور کنید. برای تعطیلات کجا می‌روید؟ حالا که زندگی‌تان متفاوت شده در کدام رستوران غذا می‌خورید؟ چه غذایی می‌خورید؟ نسبت به زندگی چه حسی دارید؟ خوش‌بین هستید؟ برای دیگران الهام‌بخش هستید؟ به‌عنوان یک زن، بعد از یک دهه تلاش برای پیشرفت، چه میزان لذت و خوشی در زندگی‌تان وجود دارد؟ چه کسی در زندگی‌تان حضور دارد؟ هفته‌هایتان را چگونه می‌گذرانید؟ با مردم چگونه رفتار می‌کنید؟ آنها با شما چگونه رفتار می‌کنند؟



بگذارید رؤیاهایتان تا هر اندازه که می‌خواهند پیش بروند. خوشحالی‌د؟ پرانرژی هستید؟ احساس می‌کنید هدفمند هستید؟ رابطه‌تان با خانواده‌تان چطور است؟ خانه دارید؟ چه شکلی است؟  
تشکیل خانواده داده‌اید؟ بهترین بهترین‌ها چیست؟

حالا برویم سراغ بهترین نسخه شما. هر روز در بهترین حالاتی که می‌شناسید زندگی کنید. شغل‌تان چیست؟ بزرگ‌ترین ارزش‌ها و اولویت‌هایی که دارید چیست؟ خانواده؟ وفاداری؟ پیشرفت؟ تا جایی که می‌توانید دقیق تصور کنید.

حالا بدون هیچ‌گونه قضاوت و تغییر، تمام آنچه را تصور کرده بودید سریع بنویسید. نمی‌خواهم چیزی را فراموش کنید و از قلم بیندازید. نمی‌خواهم آن نسخه از آینده که برای خودتان متصور شده‌اید در مغزتان بخشکد.

*بهترین نسخه از من... است.*

*وقتی در بهترین حالت ممکن هستم...*

مکث نکنید. الآن وقت فکر کردن و بررسی دوباره و آهسته پیش‌رفتن نیست. الآن وقت واقع‌گرا بودن نیست؛ الآن وقت این است که تا جایی که ممکن است بزرگ و بی‌پروا فکر کنید.

اگر درست پیش بروید این تمرین، تصویری دقیق از تمام تفاوت‌هایی را نشان می‌دهد که در زندگی آینده‌تان خواهید داشت. من خودم این کار را یک یا دو بار در سال انجام می‌دهم و برای خودم یک تابلوی تصویری درست می‌کنم (مثل دوران نوجوانی که عکس مجلات و روزنامه‌ها را روی دیوار اتاقمان می‌چسباندیم) و با این کار طبق تصورات ذهنی‌ام پیش می‌روم.



این اولین قدم است، خودِ شما در ده سال آینده.

حالا می‌توانید لیستتان را کوتاه کنید.

## ده رؤیا

ده سال را تبدیل به ده رؤیا کنید؛ ده رؤیایی که اگر به حقیقت برسند، تصویری که از آینده ساخته بودید تبدیل به واقعیت می‌شود؛ بنابراین اگر آینده‌ای را متصور شده‌اید که در آن هیچ مشکلی از نظر مالی ندارید، پس احتمالاً رؤیاهایتان باید چیزهایی مثل داشتن درآمد بالا، صاف‌شدن قرض‌هایتان و... باشند. اما شاید تصورتان از خودتان در آینده یک فرد سالم، خوشحال و پرانرژی باشد؛ بنابراین شرکت در ماراتن و گیاه‌خوارشدن باید در لیست رؤیاهایتان باشد. مهم اینجاست که لیست رؤیاهایتان باید با آینده‌ای که برای خودتان متصور شده‌اید جور دربیاید.

وقتی شروع به نوشتن لیست می‌کنیم اغلب به مواردی بیشتر از ده تا می‌رسیم، اما باید آن را کوتاه کنیم. مهم تمرکز است، یادتان که نرفته؟ ده رؤیایی را انتخاب کنید که اگر به حقیقت برسند آینده‌ای را که متصور شده‌اید به واقعیت تبدیل می‌کنند.

نکتهٔ راهنما: هر روز آن ده رؤیا را در یک دفترچه بنویسید. طوری بنویسید که انگار اتفاق افتاده‌اند.

من خودم هر روز همین کار را می‌کنم، چون می‌خواهم با تکرارکردنشان آنها را در ذهن و قلبم حک کنم و یادم باشد که باید تمرکز را روی چه موضوعی بگذارم. می‌خواهم با این کار به خودم یادآور شوم که دوست دارم



چه کسی باشم. آنها را طوری می‌نویسم که انگار اتفاق افتاده‌اند، چون قبلاً یک‌جایی خوانده‌ام که هرچه چیزی را مدام تکرار کنیم در ضمیر ناخودآگاهمان ثبت می‌شود. مثل این می‌ماند که د را که باید انجام شوند تهیه کرده باشید. بعضی از مواردی که در لیست من وجود دارند چیزهایی هستند که می‌خواهم به‌دست بیاورم، سایر موارد چیزهایی هستند که می‌توانم هر روز به آنها دست پیدا کنم.

«من یک همسر استثنایی هستم.»

این مورد در لیست من وجود دارد. آن را هر روز می‌نویسم تا یادآور شوم که چه کسی هستم و چه کسی می‌خواهم باشم. وقتی بهترین آینده خودم را تصور می‌کنم، هنوز هم عاشقانه دیو هالیس را دوست دارم. او هنوز هم در آینده بهترین دوست من است و هنوز هم نمی‌توانیم از هم دور بمانیم. تنها فرقی این است که کمی سر حال‌تر و پرنرژی‌تر هستیم، چون فرزندانمان بزرگ شده‌اند و دیگر لازم نیست پوشک عوض کنیم و از صدای گریه دندان درآوردن بچه بیدار شویم.

به جملاتی که می‌نویسم دقت می‌کنم. من از واژه خوب استفاده نمی‌کنم، من از واژه فوق‌العاده استفاده نمی‌کنم، من از واژه استثنایی استفاده می‌کنم. وقتی هر روز می‌نویسم من یک همسر استثنایی هستم، از خودم می‌پرسم چه کاری انجام داده‌ام که مرا استثنایی کرده است. این کلمه به من یادآور می‌شود که به همسرم پیام بدهم و بگویم لباس‌هایی که پوشیده خیلی به او می‌آیند یا اینکه چقدر دوستش دارم و از او ممنونم.

مورد دیگری که در لیستم هست شاید کمی ناخوشایند به نظر برسد، اما حواستان باشد که این لیست رؤیاهای من است نه شما. در لیستم می‌نویسم: «فقط سوار بخش درجه یک هواپیما می‌شوم.»

اگر مرا در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنید حتماً می‌دانید که چقدر برای سفرهای کاری باید سوار هواپیما شوم؛ خیلی زیاد. نود درصد از زمانم را در حال سفر برای ارائه یک‌سری سخنرانی‌های پرنرژی و انگیزه‌دادن به افرادی هستم که در کنفرانس‌ها شرکت می‌کنند. سخنرانی‌های عمومی یکی از بخش‌های شغلی‌ام است که بسیار دوستش دارم، اما نیاز به تمرکز و انرژی دارد. داشتن این دو مورد بعد از پروازهای متعدد سخت است.



علاوه‌براین، مجبورم بخشی از کارهایم را در طول پرواز انجام دهم.

بخش زیادی از کار من به نوشتن مربوط می‌شود. یا در حال نوشتن کتابم یا ویرایش کتاب یا نوشتن مقاله یا پست‌گذاری در شبکه‌های اجتماعی و چون اصلاً با معنای کلمهٔ خصوصی آشنا نیستم، هرچیزی که می‌نویسم کاملاً طبیعی است. می‌دانید وقتی یک مرد روی صندلی کناری‌تان نشسته، نوشتن دربارهٔ روابط خصوصی چقدر سخت است؟ من می‌دانم! سال‌هاست که داخل هواپیما مشغول نوشتن هستم. چاره‌ای ندارم؛ باید به‌موقع حاضرشان کنم و اینجاست که رؤیایی که گفتم به‌وجود می‌آید.

از نظر من بخش درجه‌یک هواپیما یک مزیت دارد: اندازهٔ صندلی‌هایش. غذاهای عجیب‌وغریبش برایم مهم نیست. نوشیدنی‌های رایگان‌ش برایم مهم نیست، حتی برایم مهم نیست که قبل از بقیه سوار هواپیما می‌شویم؛ تنها چیزی که برایم مهم است این است که می‌توانم راحت با کامپیوترم روی صندلی‌های بزرگش بنشینم. حس خوبی دارم که موقع نوشتن از مسافره‌ای دیگر فاصله دارم.

وقتی برای اولین‌بار شروع کردم به نوشتن این جمله در لیستم، من و دیو برای بودجهٔ سفرهایمان به آن اندازه پول نداشتیم و فقط به این خاطر که من چنین آرزویی داشتم هم این اتفاق نیفتاد، بلکه وقتی به مدت شش ماه آن را در دفترچه‌ام می‌نوشتم به راه‌حلی رسیدم که مدام به خودم می‌گفتم چرا زودتر به فکرم نرسیده بود. شاید بخندید، شاید هم از قبل بدانید که این مشکل را چطور حل کردم. سوار بخش درجه‌یک هواپیما شدم، چون به یک‌سری افراد گفته بودم این قسمتی از درخواست‌هایم است. یعنی چه؟ وقتی شرکت‌های مختلف تماس می‌گرفتند و می‌گفتند: «سلام، ما می‌خواهیم ریچل هالیس در مراسممان سخنرانی داشته باشد. برای این کار باید چه اقداماتی انجام دهیم؟» دستیارم برای آنها از دستمزد می‌گفت و اضافه می‌کرد: «به‌علاوهٔ پرواز درجه‌یک.»

اوایل نگران بودم که آنها از این خواسته‌ام دلخور شوند، یا اینکه من یک‌سری فرصت‌های خوب را به‌خاطر این خواسته از دست بدهم، یا اینکه فکر کنند زیاده‌خواهم، اما هیچ‌کس از این خواسته‌ام ایراد نگرفت. اول از همه اینکه وقتی برای رسیدن به جایگاهی خاص در شغل‌تان تلاش کرده‌اید، طبیعی است که خواسته‌هایی داشته باشید که هنگام شروع کار نداشتید. دوم اینکه برندها و شرکت‌های مختلف می‌توانستند قبول کنند یا نکنند، اما



کسی از خواسته‌ام عصبانی نمی‌شد. حالا می‌توانم با نشستن روی صندلی‌های بزرگ پرواز کنم و با حالی خوب و پرانرژی به تمام جلسات و سخنرانی‌هایم رسیدگی کنم.

حالا که ده رؤیایتان را مشخص کرده‌اید، امیدوارم توصیه‌ام را جدی بگیرید و هر روز آنها را بنویسید. این راهی فوق‌العاده است برای اینکه هر روز به خودتان یادآوری کنید که دوست دارید تبدیل به چه کسی شوید. برای رسیدن به آن جایگاه باید لیستتان را با دقت و تمرکز کوتاه کنید. قدم بعدی این است که تمرکزتان را روی یک هدف بگذارید. ۱۰، ۱۰، ۱. ده سال به ده رؤیا تبدیل شد و ده رؤیا به یک هدف. رؤیای شما آن چیزی است که ایدئال شماست و وقتی به‌طور فعال برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید تبدیل به یک هدف می‌شود.

## یک هدف

می‌خواهم همین‌الآن از خودتان بپرسید که آن یک هدف چیست؟ آن یک کاری که می‌توانید برای نزدیک شدن و رسیدن به آن ده سال بعدی که تصور کرده بودید انجام دهید چیست؟ آن تک‌هدفی که از میان ده موردی که به‌تازگی یادداشت کردید و امسال می‌توانید رویش کار کنید چیست؟ فکر کنید و آن را بنویسید.

برای رسیدن به هدف باید مطمئن شوید که دو نکته را به‌خوبی می‌دانید:

۱. جزئیات کار چیست؟

۲. پیشرفتتان را چگونه تخمین می‌زنید؟



«می‌خواهم وزن کم کنم.» این جزئیات کار نیست. می‌خواهید چند کیلو وزن کم کنید؟ این جزئیات کار است.

«می‌خواهم درصد چربی‌ام به ۲۴ برسد.»

«می‌خواهم ۵۰۰۰ دلار پس‌انداز کنم.»

اینها جزئیات کار هستند.

«می‌خواهم از پولم بهتر استفاده کنم.» مزخرف است. با گفتن این جمله قبل از شروع کار، شکست خورده‌اید. ممکن است بخواهید برای پرداخت هزینه‌ی لاته‌ای که خورده‌اید به جای کارت بانکی از پول نقد استفاده کنید و بگویید این یعنی «استفاده‌ی بهتر از پول» اما با این کار می‌خواهید به کجا برسید؟ اگر می‌خواهید ۵۰۰۰ دلار پس‌انداز کنید، اصلاً نباید لاته بخورید.

هدف‌تان باید تخمین زده شود. باید در طی راه دقت کنید که نسبت به قبل چقدر پیشرفت کرده‌اید و آیا به جایگاهی که می‌خواهید نزدیک‌تر شده‌اید. عده‌ای هستند که می‌گویند برای رسیدن به هدف باید محدودیت زمانی تعیین کرد، اما من این نظریه را در مورد اهداف شخصی قبول ندارم، چون فکر می‌کنم باعث شکست می‌شود. اگر به خودتان بگویید که می‌خواهم تا پایان ماه به تناسب‌اندام برسم و بعد به اواسط ماه برسید و پیشرفت چندانی نکرده باشید خودتان را سرزنش می‌کنید. تلاش برای رسیدن به هدف یک پروسه‌ی طولانی‌مدت است؛ باید صبر داشته باشید تا به جایگاهی که دوست دارید برسید. پروسه‌ی طولانی‌مدت محدودیت زمانی ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که به حرکت و دنبال کردن هدف‌تان ادامه دهید. ما دنبال به کمال رسیدن نیستیم، بلکه دنبال به ثبات رسیدن هستیم.



اینکه فقط بدانید هدفتان چه شکلی است کافی نیست. بسیاری از شما که از قبل می‌دانید خواسته‌تان چیست باید این را هم بدانید که چرا چنین خواسته و هدفی دارید. باید برای خودتان چنین هدفی هستید و هرگاه خواستید تسلیم شوید این دلیل را به خودتان یادآور شوید. یادتان هست که قبلاً درباره اهمیت *دلالتان* صحبت کردیم؟ دلالتان کمک می‌کند تا به حرکت ادامه دهید، حتی اگر ندانید چطور.

وقتی کم‌سن‌وسال بودم، والدینم خیلی باهم دعوا می‌کردند؛ دعوای شدید-از آن دعوای مشت‌کوبیدن به دیوار-و هر بار برای فرار از دعوای آنها داخل اتاقم پنهان می‌شدم. در تنها جایی که متعلق به خودم بود پناه می‌گرفتم-تختم-و در ذهنم جایی را تصور می‌کردم که خبری از هیچ‌کدام از این دعوایها و مشکلات نبود. آینده‌ای را تصور می‌کردم که در آن هیچ‌کس سر دیگری داد نمی‌زد. آینده‌ای را تصور می‌کردم که هیچ‌کس به‌خاطر پول با دیگری دعوا نمی‌کرد. به‌عنوان یک کودک، تصویری که از آینده برای خودم وارد شدن به فروشگاه و توانایی خرید هرچیزی بود که می‌دیدم. منظورم ساعت یا کفش‌های مارک نیست؛ منظورم توانایی خرید فلان غلات صبحانه و یک شلوار جین نو برای مدرسه‌ام است. این بهترین تصویری بود که آن‌موقع داشتم: خانه‌ای بدون دعوا و توانایی خرید هرچیزی از فروشگاه‌ها و المارت.

هدفم این بود و دلیل حرف‌هایی بود که در آن سن کم به خودم می‌گفتم: *وقتی بزرگ شوم هرطور دلم بخواهد زندگی می‌کنم.* وقتی آینده‌تان را تصور می‌کنید باید بدانید به کجا می‌خواهید برسید و باید به خودتان انگیزه بدهید تا بتوانید ادامه دهید. باید دلالتان را بدانید. چرا این هدف برایتان مهم است؟

اینکه بخواهید لاغرتر شوید به‌تنهایی کافی نیست. اینکه بخواهید وزن‌تان را کم کنید تا بتوانید با فرزندانتان بازی کنید و انرژی داشته باشید کافی است. این است که در طول راه به شما انگیزه و قدرت می‌بخشد.

اینکه بگویید «می‌خواهم پول‌دار شوم، چون با پول‌دار بودن می‌توانم خوش بگذرانم» کافی نیست. اینکه بگویید «وقتی توانایی تغییر و کنترل زندگی‌ام را داشته باشم دیگر محال است این‌طور زندگی کنم» کافی است. این است که در طول راه به شما انگیزه و قدرت می‌بخشد.



باید بدانید می‌خواهید به کجا برسید و باید از دلالتان برای داشتن چنین خواسته‌ای آگاه باشید. همه‌شمایی که تابه‌حال هدفی را شروع کرده و کنار کشیده‌اید، باز دوباره شروع کرده و ک این خاطر این اتفاق افتاده که دلالتان به‌اندازه‌کافی قدرتمند نبوده است.

من قبلاً سیگار می‌کشیدم. از اعتراف به این موضوع بیزارم. سیگارکشیدن وحشتناک است. چندی است؛ برای بدن به‌شدت ضرر دارد، اما وقتی شروع کردم نوزده‌ساله بودم. فکر می‌کردم بچه‌های باحال سیگار می‌کشند و من هم می‌خواستم باحال به‌نظر برسم. تا اینکه یک شب در مراسم مهمانی شرکت با دختری باحال هم‌صحبت شدم که در بخش روابط عمومی کار می‌کرد؛ از آن دخترهایی بود که طور خاصی لباس می‌پوشند و از سبک‌های نو و تازه پیروی می‌کنند. در حین صحبت، یک بسته آمریکن اسپیریت [۵۱](#) از جیبش بیرون آورد. برای کسانی که نمی‌دانند، باید بگویم که آمریکن اسپیریت درواقع تنباکوی اصل است که چندین‌وچندبرابر مضرتر از سیگار است.

آن شب خیلی نوشیده بودم و وقتی آن دختر باحال اسپیریت به من تعارف کرد، اصلاً فکر نکردم و تا آخر مهمانی چند نخ کشیدم. وقتی به خانه برگشتم پشت‌سرهم بالا آوردم. همه‌چیز بوی آن سیگار را می‌داد. آن قدر بالا آوردم که دیگر هیچ توانی در وجودم باقی نمانده بود. صبح روز بعد در حالی روی تختم از خواب بیدار شدم که فقط جوراب‌های قرمز را به‌پا داشتم. تنها حدسی که می‌توانستم بزنم این بود که شب گذشته مثل روزی که به‌دنیا آمده بودم خودم را روی تخت انداخته و بعد آن جوراب‌ها را به هر دلیلی که نمی‌دانم پوشیده و بعد از چند بار بالا‌آوردن خوابیده بودم. از آن زمان تابه‌حال، هر وقت بوی سیگار به مشامم می‌رسد حالت تهوع می‌گیرم. دیگر هرگز لب به سیگار نزدم. آن قدر تجربه‌بدی داشتم که سیگار را به‌طور کامل ترک کردم. دیگر محال است به‌سمت سیگار بروم. این بود که در طول راه به من انگیزه و قدرت ترک سیگار را می‌بخشید.

باید انگیزه داشته باشید-باید دلالتان را بدانید-وگر نه هرگز موفق به ایجاد تغییر نخواهید شد. باید بدانید می‌خواهید روی چه کاری تمرکز کنید، وگر نه هرگز پیشرفت نخواهید کرد.



## رفتار سوم

### «جاه‌طلب باشید.»

جاه‌طلبی کلمهٔ بدی نیست.

نمی‌دانم چون در اواسط این کتاب هستم فکر می‌کنم که تقریباً همه‌جا از صحبت‌هایی درمورد زنان پر شده است، یا اینکه واقعاً نویسندگان و سخنرانان زن یکی پس از دیگری می‌آیند و دربارهٔ زنان صحبت می‌کنند.

امروز صبح بازهم پستی دیگر دیدم که جمله‌ای درمورد خطر جاه‌طلبی در زنان را بازنشر کرده بود. هم‌زمان هم عصبانی شدم و هم ناراحت. عصبانی شدم چون فکر نمی‌کنم این قضیه به پیشرفت زنان کمک کند و ناراحت بودم چون کسی که این جمله را پست کرده بود در سراسر دنیا معروف بود و زنان بسیاری او را می‌شناختند. فکر می‌کنم چنین جمله‌ای را اکثراً در حین بزرگ‌شدن شنیده باشیم.



آیا جاه‌طلبی می‌تواند خطرناک باشد؟ قطعاً! به‌اندازهٔ کافی در مورد کشمکش‌هایم در راه موفق‌شدن صحبت کرده‌ام؛ بنابراین می‌دانم که جاه‌طلبی تا چه حد می‌تواند خطرناک باشد و سلامتی جاه‌طلبی در مفهوم کلی چطور؟ به‌نظرم اینکه بگوییم کلاً اشتباه است، کوتاه‌فکری است و با شعار زندگی برای تبدیل‌شدن به کسی که واقعاً هستیم تضاد دارد.

باید این نکته را ذکر کنم که مخاطب این جمله، مردان نبودند. این جمله داشت دربارهٔ خطر جاه‌طلبی در زنان صحبت می‌کرد. باید صحبتی جدی در مورد این موضوع باهم داشته باشیم که چرا حقایق را دربارهٔ خودمان به‌عنوان یک زن باور می‌کنیم که در مورد مردان باور نمی‌کنیم. اگر در مورد همه صدق نمی‌کند، پس اصلاً نباید در مورد هیچ‌کس صدق کند.

می‌دانم که بسیاری از افراد نظری متفاوت با نظر من دارند، اما یک لحظه به این موضوع فکر کنید. وقتی یک مرد می‌خواهد در شغلش، باورهایش، تحصیلاتش یا هرچیز دیگری تغییر ایجاد کند و تلاش بیشتری بکند به‌نظرمان کار باارزش و خوبی می‌کند. دوست داریم چنین مردانی مسئولیت کار و کلیسا و دولت را بر عهده داشته باشند. افراد جاه‌طلب برای آگاهی بیشتر، کار بیشتر و رشد بیشتر تلاش می‌کنند و معمولاً برای دیگران فرصت‌های مشابه فراهم می‌کنند، اما چرا چنین چیزی برای یک زن مناسب نیست؟ چه اتفاقی می‌افتد اگر هنوز ازدواج نکرده باشد؟ اگر مادر مجرد باشد، چه؟ تلاش کردن برای یک زن تا زمانی موردقبول است که مردی را پیدا کند تا او را تأمین و از او مراقبت کند! می‌دانم که متوجه کنایه‌آمیز بودن جملهٔ قبلی‌ام شده‌اید، چون واقعاً چنین طرز تفکری مغزم را منفجر می‌کند!

باید این ایده که یک‌سری قوانین خاص فقط مربوط به افرادی خاص و در دورهٔ خاصی از زندگی هستند را کنار بگذاریم. اگر برای همه‌مان صدق نمی‌کند پس اصلاً نباید برای هیچ‌کدامان صدق کند.

خواهرشوهرم، [هدر ۵۲](#)، هجده سال است که در شغل معلمی فعالیت دارد. قبل از آنکه لیسانس تدریس در مدارس ابتدایی را بگیرد بازیکن سافت‌بال بود. در حین آموزش و درحالی‌که دانش‌آموزانش او را بسیار دوست داشتند برای گرفتن فوق‌لیسانس مشاور مدرسه اقدام کرد. به اشتیاقی که او برای یادگیری بیشتر جهت مؤثرتر بودن در کارش داشت جاه‌طلبی می‌گویند. وجود چنین صفتی در او به همان اندازه قابل‌تحسین است که در برادرانش است.



دوستم سوزان مسئول اصلاحات فرزندخواندگی است. او در حال اعمال تغییراتی در روش عشق‌ورزیدن به فرزندان تحت‌سرپرستی است و از والدینی که فرزندى را به سرپرستی گرفته‌اند؛ آموزش‌های لازم را می‌دهد. جاه‌طلبی او غیرقابل‌توصیف و فوق‌العاده است. او مصمم است تا سازمانش را گسترش دهد و در سایر شهرهای آمریکا شعبه بزند. جاه‌طلبی او در این حد است که می‌خواهد مطمئن شود تمام فرزندخوانده‌ها موردتوجه قرار می‌گیرند و به آنها عشق ورزیده می‌شود. جاه‌طلبی او بزرگ و جسورانه است-جاه‌طلبی او دنیا را عوض خواهد کرد.

یکی دیگر از دوستانم مادری خانه‌دار است که سال‌ها درگیر خودباوری و سلامتی‌اش بوده است. هجده ماه پیش، برای شرکت در اولین مسابقه دو ده‌کیلومتر ثبت‌نام کرد و هدفش این بود که تا خط پایان ادامه دهد. بعد از موفقیت در آن مسابقه، برای شرکت در دو نیمه‌ماراتن ثبت‌نام کرد. او تمام تلاشش را کرد تا برای تمریناتش وقت بگذارد و انگیزه لازم را برای رساندن خودش به هدفش به دست بیاورد. او دو نیمه‌ماراتن را هم به پایان رساند و قصد دارد در ماراتن پاییز امسال شرکت کند. هدف و جاه‌طلبی او مدیرعامل شدن یا کسب میلیون‌ها دلار درآمد نبود، جاه‌طلبی او این بود که به سلامتی و تناسب‌اندام برسد تا بتواند زنی بهتر برای خودش و مادری بهتر برای فرزندانش باشد. جاه‌طلبی او شکل زندگی خانواده و همچنین دیدگاهش به زندگی را تغییر داد.

جاه‌طلبی چیز بدی نیست.

درواقع معنای آن بسیار شاعرانه است: «اشتیاقی قوی برای انجام دادن یا دست‌یافتن به امری که معمولاً نیاز به اراده و سخت‌کوشی دارد.»

اگر من برای تهیه محتوا و انگیزه‌دادن به سایر زنان جاه‌طلب و مصمم نبودم، شما الآن پای خواندن این کتاب ننشسته بودید. منظورم این است تا اینجا که نیمی از کتاب را خوانده‌اید، اگر فکر می‌کردید مطالب آن مزخرف و بیخود و کسل‌کننده‌اند تا اینجا ادامه‌اش نمی‌دادید. کتاب را تا اینجا خوانده‌اید، چون خوشبختانه چیزی از میان مطالبش آموخته‌اید، اما اگر من برای نوشتن این کتاب جاه‌طلب نبودم این مطالب هیچ‌وقت به وجود نمی‌آمدند که شما بتوانید چیزی از آنها یاد بگیرید.



این جاه‌طلبی دیگران نیست که آزارمان می‌دهد، بلکه جاه‌طلبی خودمان است که تاحدی ترسناک به نظر می‌رسد.

اگر دیگران بفهمند چنین رؤیایی دارم چه فکری درمورد من می‌کنند؟ ما قرار نیست به فکر و نظر دیگران اهمیت بدهیم، یادتان که نرفته؟

اگر زیادی جاه‌طلب و وسواسی شوم چه؟ چرا به جای فکر کردن به احتمالات به آنچه واقعاً در جریان است فکر نمی‌کنیم؟

بسیار خوب، اگر دیوانه‌وار هدفم را دنبال کنم و با این کار به خانواده و رابطه‌ام ضرر وارد کنم چه؟ خواه‌رمان من، این حرف‌ها را کنار بگذارید. من یا هرکسی که شما را دوست داشته باشد با این مسئله کنار می‌آید و سعی

می‌کند قانع‌تان کند که تقصیر شما نبوده. آیا واقعاً به خاطر یکسری احتمالات الکی خودتان را از دنبال کردن رؤیاهایتان منع می‌کنید؟

می‌ترسید؟ معلوم است که ترس دارد و من هم می‌دانم ترس از ناشناخته‌ها چیست، اما تا زمانی که با واژه موفقیت ارتباط برقرار نکنید نمی‌توانید موفق شوید.

آیا هدف یا رؤیایی دارید؟ آیا در حال تلاش برای دستیابی به آن هستید؟ بنابراین بهتر است با ایده جاه‌طلبی آشنا شوید. باید تلاش کنید تا در راه اهدافی که برایتان اهمیت دارند پیشرفت کنید. جاه‌طلبی مثل زود از

خواب بیدار شدن است: مثل این است که وقتی هنوز بچه‌ها خواب هستند از خواب بیدار شوید. جاه‌طلبی مثل این است که به چیزهایی که نمی‌دانید اعتراف کنید و از دیگران سؤال بپرسید یا درباره‌شان تحقیق کنید و

بهترین راهنمای خودتان شوید. جاه‌طلبی مثل این است که متفاوت از دیگران زندگی کنید و زندگی‌ای داشته باشید که دیگران نمی‌توانند داشته باشند. آیا برای جاه‌طلبی آماده‌اید؟



## رفتار چهارم

### «درخواست کمک کنید!»

دخترها، این آخرین مهلت من است. باید هفته پیش این کتاب را ویرایش شده تحویل ناشر می‌دادم. کمی زمان اضافه گرفتم و اگر می‌خواهم این کتاب سرِ تاریخ مقرر منتشر شود، امروز باید کارم را تحویل بدهم. می‌خواهم بگویم که چقدر عقبم و چه تصمیم دیوانه‌واری گرفته‌ام که دارم این بخش را همین‌الآن به کتابم اضافه می‌کنم.

امروز که باید کل متن را حاضر و آماده برای ناشر ایمیل کنم تا ویرایش نهایی رویش انجام شود، تازه می‌خواهم شروع کنم به نوشتن یک فصل کاملاً جدید.

این کار را می‌کنم، چون تازه امروز صبح به‌ذهنم رسید. انگار یکی از لامپ‌های ذهنم سوخته بود و به‌کل فراموش کرده بودم تا از این رفتاری که باید یاد بگیرید نام ببرم. مدام به خودم می‌گفتم مطمئنم چیزی را فراموش کرده‌ام، مطمئنم! و بالأخره یادم آمد و تنها دلیلی که فراموشش کرده بودم این بود که این رفتار خیلی وقت است در من ریشه کرده و برایم عادت شده و اصلاً فکرش را نکرده بودم که باید درباره‌اش صحبت کنم.



نمی‌توانید فصل مربوط به جاه‌طلبی را بخوانید و انگیزه بگیرید، اما ندانید برای رسیدن به آن باید چه اطلاعاتی داشته باشید.

برای شرکت در کلاس‌های هوازی فقط نیاز به ثبت‌نام و یک جفت کفش و یک‌سری موزیک‌های انرژی‌بخش دارید. علاوه‌بر اینها نیاز به کسی دارید تا در نبودتان از فرزندانتان مراقبت کند؛ بنابراین درخواست کمک کنید.

رسیدن به مراحل بالای شغلی فقط نیاز به شرکت در کلاس‌ها و سمینارها ندارد. علاوه‌بر اینها نیاز به کسی دارید که هنگام کلاس‌هایتان به کارهای خانه رسیدگی کند؛ بنابراین درخواست کمک کنید.

متوجهم دخترها، درک می‌کنم. می‌دانم که برای بسیاری از ما زنان درخواست کمک‌کردن کمی عجیب‌وغریب است. دلیل اول: بیزاریم از اینکه به کسی-خصوصاً خودمان-اعتراف کنیم نیازمند کمک هستیم. دلیل دوم: این گفته‌اشتباه را باور کرده‌ایم که اگر نتوانیم به‌تنهایی از عهده‌تمام کارها برآییم، یعنی ضعیف هستیم. چه؟! یک لحظه به مسخره‌بودن این جمله فکر کنید. موفق‌ترین افراد دنیا یک تیم کمکی داشته‌اند که هنگام نیاز، به آنها رجوع می‌کرده‌اند. این افراد در هر زمینه‌ای کمک می‌گیرند؛ از تمیزکردن خانه‌هایشان گرفته تا گسترش قلمروی تجاری‌شان. اما شما-با داشتن کاری که تازه آغازش کرده‌اید، با تمام لباس‌هایی که باید شسته شوند، با دو بچه‌زیر چهار سال-می‌خواهید تمام کارها را به‌تنهایی انجام دهید؟ رفقا، محال است. درک شما از موفقیت در تمام بخش‌های زندگی اشتباه است و این اصلاً تقصیر شما نیست.

من رسانه‌ها را مقصر می‌دانم.



یا اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، مقصر، تمام زنان خوش‌پوش و زیبایی هستند که در پنجاه سال اخیر در تلویزیون و اینترنت ظاهر شده و هیچ‌وقت از این موضوع صحبت نکرده‌اند که برای رسیدن کمک گرفته‌اند. تمام آن مجلاتی را مقصر می‌دانم که سی‌ونه روش برای پخت بوقلمون روز شکرگزاری یاد می‌دهند، اما اشاره نمی‌کنند که مثلاً از خواهرتان بخواهید از شب قبل پیشتان بماند و وقتی شما مشغول پختن غذا برای کل خانواده هستید از فرزندانتان مراقبت کند. من تمام فیلم‌های نانسی مایرز<sup>۵۳</sup> را مقصر می‌دانم که پر بودند از خانه‌های رؤیایی و کمدهای تمیز و مرتب. بله البته او به ما سختی‌های عجیب نگه‌داشتن یک رابطه را نشان داد، اما هرگز نشان نداد که آن زن‌ها چطور و با چه کمکی آن خانه‌های بزرگ را تمیز نگاه می‌دارند.

کم پیش آمده است که چنین چیزی را چه در رسانه‌ها، چه در زندگی واقعی ببینید. زن‌ها تلاش می‌کنند همه‌چیز را به‌تنهایی انجام دهند و اصلاً نشان نمی‌دهند که تا چه حد درگیر هستند یا حتی بدتر، اصلاً نشان نمی‌دهند که از بقیه کمک می‌گیرند. در هر کاری از دیگران کمک می‌گیرند، اما چیزی در این‌باره نمی‌گویند. مدلین آلبرایت<sup>۵۴</sup> گفته است: «برای زنانی که به سایر زنان کمک نمی‌کنند جایگاه ویژه‌ای در جهنم وجود دارد.» من می‌گویم: «برای زنانی که همه‌جور کمک می‌گیرند، اما درباره‌اش به سایر زنان حرفی نمی‌زنند جایگاه ویژه‌ای در جهنم وجود دارد.»

چند سال پیش وقتی داشتم برنامه‌ای تلویزیونی را تماشا می‌کردم هنرمند مشهوری در برنامه حاضر شد و درباره‌ی محصولات جدید برنش توضیح داد. این زن هم بچه داشت و هم همسری که شغلش مثل خود او پردرآمد و پرترفدار بود. من عاشق این هنرمند هستم. او بسیار زیباست و به‌نظر می‌رسد که مادر و همسر خوبی باشد. سبک زندگی او بسیار معروف است. او زنی است که بسیاری از مادران و زنان خانه‌دار دوست دارند باشند، اما وقتی از او پرسیدند چطور به تمام کارهایش رسیدگی می‌کند-اداره‌ی یک شغل چندمیلیون‌دلاری، مادری کردن، همسر بودن-به مجری برنامه نگاه کرد و خیلی ساده جواب داد: «اوه، من خیلی منظم و با برنامه هستم.»

دهانم باز ماند. او ادامه داد و توضیح داد که مادران چطور می‌توانند با تلاش و سخت‌کوشی کارهایی را که دوست دارند انجام بدهند.

آن قدر از جوابش ناامید شدم که دلم می‌خواست گریه کنم؛ چون این زن فرصت بسیار خوبی-خیلی بیشتر از من-داشت تا پیام‌های درستی به زنان بدهد. مطمئناً آن روز صبح زنان بسیاری داشتند او را تماشا و



حرف‌هایش را دنبال می‌کردند و امیدوار بودند حرفی بزند که به آنها انگیزه بدهد و راهنماییشان شود، اما او این کار را نکرد. او فرصت این را داشت تا به همه ما بگوید چطور توانسته یک شرکت فرزندان‌ش هم رسیدگی کند، اما این کار را نکرد.

احتمال اینکه از کسی کمکی نگرفته باشد و به‌تنهایی تمام کارهایش را انجام داده باشد زیر صفر است؛ زیر صفر! بعد از سال‌ها کار کردن با هنرمندان و چهره‌های سرشناس، حدس می‌زنم که او باید مستخدم و حداقل یک پرستار بچه داشته باشد، شاید هم دو تا و از آنجاکه سطح شهرت او و همسرش بسیار بالاست، شرط می‌بندم یک تیم بزرگ و حرفه‌ای از خدمت‌وحشم دارند که شاید اصلاً مثالش را ندیده باشید. اصلاً مشکلی با این تشریفات و کمک‌گرفتن‌هایشان ندارم، فقط می‌گویم ای کاش درباره‌اش صحبت کنند. اگر عکس شام مجللشان را در اینستاگرام ببینید، درحالی‌که می‌دانید کل روز سر فیلم‌برداری بوده (چون اینستاگرامش را دنبال می‌کنید) احتمالاً احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنید، چون شما باینکه تمام روز خانه بوده‌اید، اما برای آماده‌کردن شام و چیدن میز کلی مشکل داشته‌اید. شاید به ذهنتان خطور نکند که آشپز و مستخدمی به او در آماده‌کردن غذا کمک کرده‌اند و همین باعث شود با خودتان فکر کنید اگر من هم سخت تلاش می‌کردم، می‌توانستم تمام کارهایی را که او می‌کند انجام دهم و همه‌چیز داشته باشم.

این یک دروغ بزرگ درباره‌ افراد سرشناس است.

دوستان من، زنانی که دوست دارید در جایگاهشان باشید هم درزمینه شخصی و هم کاری از دیگران کمک می‌گیرند. شاید شریک زندگی‌شان کمکشان می‌کند، شاید مادر یا خواهرشان کمکشان می‌کنند، شاید هم دانشگاهی‌شان در مراقبت از بچه‌ها کمکشان می‌کند، شاید مستخدمی ماهی یک‌بار توالت‌هایشان را تمیز می‌کند. راه‌های بسیاری برای کمک‌گرفتن وجود دارد. هیچ‌کس تمام کارهایش را به‌تنهایی انجام نمی‌دهد. این حرفم کاملاً درست است، مگر نه؟ پس تکلیف واژه خودساخته چه می‌شود؟

من عاشق این کلمه‌ام. خصوصاً وقتی می‌خواهم از موفقیت‌هایم صحبت کنم، چون می‌دانم چه زحماتی کشیدم تا از آن روزهای سخت به این روزها رسیدم. من کسی هستم که قبل از طلوع خورشید بیدار می‌شدم، من



کسی هستم که با دیدن صورت سود و زیان گریه می‌کرد و برای پرداخت حقوق کارمندان دچار استرس می‌شد؛ من، من، من. سال‌ها این کلمه و این باور که تمام کارها را خودم به‌تنهایی ا می‌کردم، چون از آن انگیزه می‌گرفتم و باعث می‌شد درحالی‌که در دنیای تجارت و کارآفرینی احساس تنهایی می‌کردم به راهم ادامه دهم، اما در چند سال اخیر متوجه موضوعی شده‌ام؛ من هم خودساخته‌ام، هم نیستم.

اخيراً متوجه شده‌ام که هیچ‌کس به‌طور کامل خودساخته نیست، چون خلق کارهای بزرگ به‌تنهایی غیرممکن است. من برای راه‌اندازی و اداره شرکت کمک و حمایت یک تیم کاری بزرگ را داشتم. بسیاری از هوادارانم در شبکه‌های اجتماعی کار مرا به دوستانشان معرفی می‌کنند و هنوز هم بهترین تبلیغ‌کننده‌هایی هستند که می‌شناسم. وقتی اضافه‌کاری داشتم این پرستارهای بچه و اعضای خانواده‌ام بودند که در نگه‌داری از بچه‌ها و رسیدگی به کارهای خانه کمکم کردند. من بزرگ‌ترین مشوق دنیا، یعنی همسر را در کنارم داشتم؛ کسی که موفقیت‌هایم را با من جشن می‌گرفت و شریک ناراحتی‌هایم، چه از لحاظ احساسی و چه مالی بود.

من برای رسیدن به موفقیت از دیگران کمک می‌گرفتم.

«هی همسر عزیزم، می‌تونی آخر هفته مواظب بچه‌ها باشی تا من بتونم یک‌سری از کارام رو انجام بدم؟»

«هی دوستان اینستاگرامی، می‌شه این پست رو توی صفحه‌هاتون بذارین و کتاب پارتی گرل رو به دوستانون معرفی کنین؟»

وقتی می‌خواستم برای شرکت در دو نیمه‌ماراتن تمرین کنم، از یکی از همکاران دیو خواستم اگر می‌تواند کمکم کند. تنها چیزی که درباره او می‌دانستم این بود که قبلاً در ماراتن شرکت کرده است. هرچیزی را که درباره دویدن در مسافت بالا آموخته‌ام [کن ۵۵](#) به من یاد داده است.



وقتی تصمیم گرفتم اولین کتابم را بنویسم، مادرم برای مراقبت از پسرهایم بارها و بارها به خانه‌مان آمد تا من فرصت نوشتن داشته باشم. دقیقاً وقت‌هایی که عصبی می‌شدم و دلم می‌خواست ک کنم، او با خوراکی وارد اتاق می‌شد.

وقتی شرکتی که تأسیس کرده بودم آنقدر گسترش پیدا کرد که دیگر نمی‌توانستم به تمام کارهایش رسیدگی کنم از همسر کمک خواستم. می‌دانید چقدر احساس افتخار می‌کردم که به‌عنوان یک زن توانسته بودم با مدرک دیپلم یک شرکت را راه‌اندازی و مدیریت کنم؟ خیلی زیاد. می‌دانید چه اندازه مشتاق بودم که اعتراف کنم نمی‌توانم هم‌زمان هم شرکت را اداره کنم و هم بنویسم؟ هیچ علاقه‌ای به انجام این کار نداشتم، اما موضوع اینجاست که در دههٔ اخیر متوجه شده‌ام که اگر تلاش کنیم تمام کارها را خودمان انجام دهیم آن وقت مجبور می‌شویم از بسیاری از رؤیاهایمان دست بکشیم؛ بنابراین یاد گرفتم از دیگران درخواست کمک کنم.

با همهٔ شما هستم، من از دیگران درخواست کمک کردم. بارها و بارها این کار را کردم.

مردم همیشه از من می‌پرسند چطور به تمام کارهایم می‌رسم، با افتخار و با صدای بلند اعلام می‌کنم: «من به تمام کارهایم نمی‌رسم!»

ما یک پرستار بچهٔ تمام‌وقت داریم؛ از زمانی که بزرگ‌ترین فرزندم سه‌ماهه بود از حضور پرستار بچه کمک می‌گرفتم. به‌خاطر جابه‌جایی‌ها و فرزندانی که به خانواده اضافه شدند، تا به حال سه پرستار مختلف داشته‌ایم (البته نه به‌صورت هم‌زمان). این زنان -مارتا [۵۶](#)، جوجو [۵۷](#) و حالا انجی [۵۸](#) -فرزندان مرا بسیار دوست داشتند و کمک کردند تا من و دیو بتوانیم بیشتر به کارهایمان برسیم. آنها صبح زود می‌آمدند و تا دیروقت می‌ماندند. آنها کمک کردند تا من و دیو بتوانیم قرارهای عاشقانهٔ هفتگی‌مان را داشته باشیم و هر وقت لازم بود شب‌ها هم پیش بچه‌ها می‌ماندند تا ما بتوانیم باهم به سفر برویم. اعضای خانواده‌هایمان نمی‌توانستند از بچه‌ها مراقبت کنند و این سه زن جانشین خانواده‌هایمان بودند. نمی‌دانم بدون آنها چطور می‌توانستم به کارهایم رسیدگی کنم.



سه سال پیش مستخدم هم داشتیم؛ تمام وقت. برای این کار سال‌ها برنامه‌ریزی کرده و قرار گذاشته بودیم که هرگاه توانستیم از عهدهٔ هزینه‌اش برآییم این کار را انجام دهیم. این بزرگ‌ترین هرچه تعداد بچه‌هایمان بیشتر می‌شد کمتر دلمان می‌خواست و قتمان را به لباس‌شستن و جاروکشیدن بگذرانیم. حتی برنامه‌ریزی کرده بودیم کسی را مسئول خرید خانه و آماده‌کردن شام بکنیم. در کنار یک تیم کمکی در شرکت هالیس، یک دستیار شخصی هم دارم. یک متخصص مد و آرایشگر هم دارم که هرگاه می‌خواهم به مراسم باشکوه فرش‌قرمز بروم یا در تلویزیون حاضر شوم برایم لباس انتخاب می‌کند و کمکم می‌کند آماده شوم. علاوه‌براین، خانمی هم هست که قبل از این مراسم به خانه‌ام می‌آید تا برنزه‌ام کند. او یک محفظهٔ تاشو برای این کار دارد. فکر می‌کردم با جادو این کار را می‌کند!

اگر درخواست کمک نمی‌کردم، نمی‌توانستم در این ده سال موفق شوم. شاید این حجم از کمک به‌نظرتان زیادی باشد، اما خواهران من، شما جای من نیستید. لطفاً به خودتان یاد بدهید که هرگاه نیاز داشتید، از دیگران کمک بگیرید.

برای کمک‌گرفتن نیازی نیست حتماً وضعیت مالی به‌خصوصی داشته باشید: می‌توانید از دوست یا از شریک زندگی‌تان کمک بگیرید. باید بدانید وقتی می‌خواهید خودتان باشید نیازی نیست تمام مسیر را به‌تنهایی طی کنید. اگر فکر می‌کنید هنوز خیلی کار برای انجام‌دادن دارید و وقت نمی‌کنید به تمامشان برسید، درخواست کمک کنید. اگر مطالب زیادی برای یادگرفتن مانده بهتر است معلم خصوصی بگیرید.

این جمله را شنیده‌اید که می‌گویند کسی که غذا در گلویش گیر می‌کند در اولین حرکت به‌سمت شخصی که به او نزدیک‌تر است و می‌تواند نجاتش دهد می‌رود؟ این یک واقعیت وحشتناک است: فکر کنید همه باهم برای غذا خوردن دور میز می‌نشینند و وقتی غذا به گلویشان می‌پرد خجالت می‌کشند کمک بگیرند و به جان‌کندن ادامه می‌دهند. وقتی همه غذایشان را تمام می‌کنند و از سر میز بلند می‌شوند، از آنها می‌پرسند آیا همه‌چیز خوب است و نیازی به کمک ندارند، آنها دستشان را به معنای همه‌چیز خوب است تکان می‌دهند و به اتاقی دیگر می‌روند تا مبادا جان‌کندانشان برای دیگران ایجاد مزاحمت کند. فقط وقتی تنها می‌شوند و دهانشان را باز می‌کنند تا نفس بکشند متوجه می‌شوند که به کمک نیاز دارند، اما دیگر دیر شده است.



دخترها، جان‌کندن و کشمکش داشتن به معنای ضعیف‌بودن شما نیست، بلکه نشان می‌دهد شما هم انسان هستید. بی‌تجربه‌بودنتان به این معنا نیست که موفق نمی‌شوید، بلکه یعنی ه  
تظاهر کردن بردارید. دست از درد کشیدن و حرف‌نزدن بردارید. دست از به‌کشتن دادن خودتان بردارید. دست از به‌تنهایی انجام‌دادن تمام کارها و احساس بدی داشتن بردارید. دست از انجام کارهایی که از آنها بیزارید  
بردارید.

نباید برای به‌دست‌آوردن حمایت همسرتان در دنبال کردن رؤیاهایتان لباس بشوید. نباید برای اثبات هدف‌تان به خواهرتان، زمان زیادی را برای انجام کارهای داوطلبانهٔ کلیسا هدر بدهید.

راه‌های بسیاری برای یادگیری شنا و تنها یک راه ساده برای غرق‌شدن وجود دارد و آن‌هم این است که فریاد نزنید و به کسی نگویید که در حال غرق‌شدن هستید.



## رفتار پنجم

### «برای موفقیت پایه‌ریزی کنید.»

سال‌ها به زنان می‌گفتم چطور باید پیشرفت کنند، اما دقت نکرده بودم که باوجود انگیزه‌گرفتن از صحبت‌هایم، بسیاری از آنها پایه‌محکمی برای ساختن اهدافشان ندارند. حقیقت این است که انگیزه‌داشتن برای دستیابی به اهداف کافی نیست. درواقع تا زمانی که زنان شروع به نوشتن دلایل مشکلاتشان نکرده بودند به نداشتن پایه و اساس دقت نکرده بودم.

اگر می‌خواهیم راهی را تا پایان ادامه دهیم، باید کارهای ضروری اولیه را انجام دهیم و باید خودمان را برای پیروزشدن آماده کنیم.

این‌طور در نظر بگیرید که شما یک گلدان هستید-این تشبیه را قبلاً شنیده‌ام و به‌نظرم بسیار عالی است-فرض کنید یک گلدان شیشه‌ای بلند هستید و یک نفر داخل شما را پر از آب کرده است. این آب تنها چیزی است که می‌تواند شما را زنده نگه‌دارد؛ بنابراین شما به‌عنوان یک گلدان پر از آب سرشار از زندگی و انرژی و عشق و لذت و هر حس خوب دیگری هستید.



اما ما زنان آن قدر که به فکر دیگران هستیم به فکر خودمان نیستیم. ما گلدان درونمان را مدام این طرف و آن طرف می گذاریم، بالا و پایین می کنیم، آن قدر که آب درونش کم کم بیرون می ریزد. صرف اطرافیانمان می شوند. بخشی از آن را به فرزندانمان می دهیم یا به همکارانمان یا والدین و دوستانمان. به تکان دادن خودمان ادامه می دهیم و در نهایت... گلدان می افتد و می شکند. آن قدر برای مراقبت و رسیدگی به دیگران تلاش می کنیم که در این راه خودمان می شکنیم و از بین می رویم.

اما اگر شما گلدانی باشید که با اعتماد به پایه های محکمش سر پا ایستاده است، اگر تمام مواردی را که باعث افتخارتان می شوند در نظر بگیرید، در نهایت چه اتفاقی برای آب درون گلدان می افتد؟ این آب طغیان می کند و به تمام اطرافیان می رسد.

می دانم اغلب این طور جملات را می شنویم و الآن ممکن است به خودتان بگویید: «باشه، فهمیدم.»

من می خواهم به شما بگویم که نه، متوجه نشدید. من شما را به چالش می کشم. اگر احساس خوبی ندارید، اگر درد دارید، اگر خسته اید، اگر نگرانید، اگر افسرده اید یا اگر هر حس ناخوشایند دیگری دارید، پایه و اساس محکمی ندارید و آب درونتان طغیان نمی کند. شما خودتان را آماده موفقیت نکرده اید، اما می توانید این کار را بکنید. در این قسمت مراحل را معرفی می کنم که با استفاده از آنها می توانید این کار را بکنید.

## سلامتی

فکر نمی کنم برای رسیدن به موفقیت چیزی مهم تر از سلامت جسم و روح وجود داشته باشد. البته رسیدن به موفقیت بدون داشتن سلامتی کامل امکان پذیر است، اما اگر سلامت باشید طی کردن راه برایتان راحت تر می شود. با لاستیک پنچر هم می توان رانندگی کرد، اما به شرط آنکه باک بنزین پر و ماشین سالم باشد. در دهه اخیر به شدت روی سلامتی جسمی و روحی ام کار کرده ام و در طول این راه به دانش خوبی در مورد سبک



زندگی‌ام رسیده‌ام. پنج موردی را که برای سلامت‌بودن در زندگی‌ام تغییر دادم تا بتوانم به رؤیاهایم برسم با شما در میان می‌گذارم؛ همان «پنج راه کامیاب‌شدن» که قبلاً درباره‌اش صحبت کرد

## ۱. آب‌خوردن

در طول روز چندین بار آب بنوشید. بیاید یک محاسبه‌آسان بکنیم: فرض کنیم تقریباً چهل‌وشش کیلو هستید. باید آن را تقسیم بر دو کنید: بیست‌وسه؛ بنابراین روزی بیست‌وسه بار باید آب بخورید تا به‌اندازه‌ی کافی به بدنتان آب برسد. در این‌طور مواقع همیشه یک سؤال مشابه را می‌شنوم: این باعث نمی‌شود مدام به دست‌شویی برویم؟ بله، هدف همین است. آب‌خوردن به‌اندازه‌ی کافی تمام سموم بدن را بیرون می‌ریزد.

آب‌خوردن به دلایل زیادی اهمیت دارد، اما برای شما که تصمیم گرفته‌اید وزن کم کنید اهمیت بسیار ویژه‌ای دارد. نرسیدن آب کافی به بدن مثل گرسنگی است؛ درواقع گرسنه نیستید، تشنه‌اید، اما مغزتان تفاوت این دو را درک نمی‌کند و به‌همین‌خاطر است که آب‌خوردن را فراموش می‌کنید. این‌بار وقتی احساس گرسنگی کردید آب بنوشید و ببینید که بازهم نیاز به خوردن غذا دارید یا نه.

شاید به خودتان بگویید «من این هدف را می‌خواهم. من این برنامه‌ریزی را می‌خواهم. من می‌خواهم زندگی بهتری داشته باشم. می‌خواهم پیشرفت کنم. می‌خواهم این کار را بکنم.» اما انرژی لازم را ندارید و مدام دست از رؤیایتان می‌کشید. دلیلش را متوجه نمی‌شوید، اما اگر دقت کنید می‌بینید از سه‌شنبه گذشته تا حالا آب نخورده‌اید و احتمالاً تنها آبی که با دهانتان تماس داشته آبی بوده که موقع مسواک‌زدن از آن استفاده کرده‌اید.

آب‌خوردن یکی از پایه‌های مهم برای رسیدن به موفقیت است؛ بنابراین هر وقت خواستید برنامه‌تازه‌ای را آغاز کنید، هرچیزی که باشد، پیشنهاد می‌کنم همیشه با یک قدم کوچک آغاز کنید: «آب بنوشید.» وقتی آب‌خوردن را آغاز کنید کم‌کم تبدیل به عادت می‌شود و آن وقت است که می‌توانید سراغ راه‌های سخت‌تر و بزرگ‌تر بروید.



## ۲. صبح زود بیدار شدن

دومین قدم برای داشتن سلامتی این است که یک ساعت زودتر بیدار شوید و زمانی را به خودتان اختصاص دهید. فکر می‌کنم این کار برای شمایی که مادر هستید کارایی بالایی دارد.

اگر صبح‌ها تا ساعتی می‌خوابید که فرزندتان شما را بیدار می‌کند، گند زده‌اید. از همین‌آن شکست خورده‌اید. اگر نوزادتان گریه می‌کند یا کودک نوپایتان شما را بیدار می‌کند، بنابراین به‌جای دندهٔ راست، از دندهٔ چپ بلند می‌شوید و روزتان را ادامه می‌دهید. یک ساعت زودتر از سایر اعضای خانواده بیدار شدن مهم است؛ در این یک ساعت کلی کار می‌توانید برای خودتان انجام دهید.

برای آنهایی که می‌گویند زمان کافی برای خودم ندارم، این بهترین زمان است. اگر می‌خواهید ورزش کنید، اگر می‌خواهید کتاب بخوانید، اگر می‌خواهید عبادت کنید، اگر می‌خواهید اولین رمانتان را بنویسید، اگر می‌خواهید زمانی برای دنبال کردن هدف‌تان داشته باشید، صبح‌ها یک ساعت زودتر بیدار شوید.

هر وقت دربارهٔ زود بیدار شدن صحبت می‌کنم، پیام‌هایی این‌چنینی از زنان دریافت می‌کنم که می‌گویند: «من یک نوزاد یک‌ماهه‌ونیمه دارم، من هم دوست دارم صبح‌ها یک ساعت زودتر بیدار شوم، اما شب قبل فقط دو ساعت خوابیده‌ام.»

این چه حرفی است که می‌زنید؟ اگر نوزاد زیر نه ماه دارید، اصلاً شامل توصیه‌های این بخش نمی‌شوید. صبر کنید بزرگ‌تر که شدند بعد این روش را امتحان کنید. با خودتان مهربان باشید. خوشحالم که می‌بینم باوجود شرایطی که دارید باز هم می‌خواهید راهی تازه را امتحان کنید، اما اگر نوزاد کوچک دارید این روش مخصوص شما نیست.



شاید با خودتان بگویید من دکترم و همین‌الآن هم ساعت سه صبح بیدار می‌شوم. خدای من، منظورم قطعاً این نبود که کسی در شرایط شما باید ساعت دو صبح بیدار شود، اما شاید بتوانید پایان روز استفاده کنید. ما فقط دنبال یک ساعت اضافه در بین روز هستیم تا بتوانیم خواسته‌های شخصی‌مان را دنبال کنیم.

اگر یک ساعت وقت اضافه ندارید، بنابراین اصلاً زندگی نمی‌کنید.

وقتی این حرف را می‌زنم خیلی‌ها عصبانی می‌شوند. «تو منو نمی‌شناسی! از جدول زمان‌بندی‌م خبر نداری!» حق با شماست. من شما را نمی‌شناسم، اما این را می‌دانم که اگر نتوانید از بیست‌وچهار ساعت، یک ساعت برای خودتان کنار بگذارید، باید نگاهی دقیق‌تر به اولویت‌هایتان بیندازید. باید از خودتان بپرسید وقتتان را چگونه و با چه کارهایی می‌گذرانید.

### ۳. به مدت یک ماه خوردن یک نوع غذا را کنار بگذارید.

قرار شد آب بخوریم، صبح زود از خواب بیدار شویم و حالا قرار است به تغذیه‌مان توجه کنیم. از شما می‌خواهم که یک نوع غذای مضر را به مدت یک ماه ترک کنید. آیا تابه‌حال این جمله معروف را شنیده‌اید که می‌گوید اگر چیزی را به مدت یک ماه ترک کنید برایتان عادت می‌شود؟ از شما می‌خواهم که نخوردن غذاهای به‌دردنخور را تبدیل به عادت کنید. منظورم از غذاهای به‌دردنخور فست‌فود است. منظورم این نیست که همه غذاهای مضر را باهم ترک کنید، چون مطمئناً دچار مشکل می‌شوید. می‌خواهم فقط یک نوع را انتخاب کنید و به مدت یک ماه آن را نخورید.

اگر چیزی را واقعاً ترک کنید-و تقلب نکنید-واقعاً برایتان تبدیل به عادت می‌شود. از کلمه تقلب بیزارم، اما اگر قولی که به خودتان داده‌اید را بشکنید همه‌چیز تمام است. در بسیاری از مراحل زندگی، اگر گند بزنید به شما می‌گویم: «بلند شو ادامه بده؛ بلند شو ادامه بده؛ بلند شو ادامه بده!» اما اگر در این مورد گند بزنید باید سی روز را دوباره از اول آغاز کنید.



می‌توانید قوی را که به خودتان می‌دهید تا یک ماه حفظ کنید؟ مهم نیست اگر بخواهید به‌جای فست‌فود غذای دیگری را ترک کنید. مهم نیست اگر بگویید «می‌خواهم نوشابه رژیمی را ترک می‌خورم-که البته پر از شکر است، ولی در عوض مواد شیمیایی ندارد!» موضوع، چیزی که ترک می‌کنید نیست، موضوع این است که به خودتان نشان دهید می‌توانید سر قوی که به خودتان می‌دهید بمانید.

#### ۴. هر روز ورزش کنید.

قرار شد آب بخورید، صبح‌ها زود از خواب بیدار شوید، یک نوع غذا را ترک کنید و حالا قرار است تکانی به خودتان بدهید و ورزش کنید. نه، منظورم فقط باشگاه‌رفتن و انجام کراس‌فیت نیست، البته اگر دوست دارید می‌توانید این کار را هم بکنید، بلکه منظورم این است که هر روز حداقل به مدت سی دقیقه تکانی به بدنتان بدهید. بگذارید یک چیز را همین‌الآن روشن کنم؛ اگر نمی‌توانید روزی نیم‌ساعت برای انرژی و انگیزه گرفتن وقت بگذارید، بنابراین هفت روز هفته مشکل خواهید داشت. از شما نمی‌خواهم در نیمه‌ماراتن شرکت کنید، فقط می‌خواهم تحرک داشته باشید.

می‌دانم خیلی چیزها هست که شما را تشویق می‌کند دراز بکشید، تلویزیون تماشا کنید یا گوشی‌تان را بالا و پایین کنید، اما اگر این موارد تنها کارهایی هستند که در زمان استراحت انجام می‌دهید، بنابراین انرژی‌تان را از بین برده‌اید. موضوع این نیست که حتماً باید وزن و اندازه خاصی داشته باشید، موضوع این است که باید انرژی داشته باشید. شما مثل یک چیتا یا آهوی کوهی هستید. هیچ‌کدام از حیوانات حیات وحش اضافه‌وزن ندارند. اصلاً این مسئله بین آنها مطرح نیست. تنها حیواناتی که می‌توانند اضافه‌وزن داشته باشند حیواناتی هستند که در خانه‌های ما زندگی می‌کنند؛ حیوانات اضافه‌وزن ندارند، حیوانات خانگی اضافه‌وزن دارند. شما حیوان خانگی نیستید، شما یک زن قدرتمند، جسور و زیبا هستید، پس با خودتان درست رفتار می‌کنید.

مطالعاتی روی افرادی با درجات بالا انجام شده است؛ افرادی که ورزشکار، تاجر و صاحبان رتبه‌های بالا در دنیا هستند. ۹۷ درصد از این افراد-قسم می‌خورم، می‌توانید بررسی کنید-پنج روز در هفته ورزش می‌کنند. نه به این خاطر که ورزش کردن در خونشان است، بلکه به‌خاطر اینکه می‌دانند انرژی، انرژی تولید می‌کند. می‌خواهید به هدف‌تان دست پیدا کنید؟ هر روز نیم‌ساعت ورزش کنید و مطمئن شوید که جسمتان برای حرکت



به سمت راهی که برای زندگی‌تان متصور شده‌اید آماده است.

## ۵. هر روز شکرگزار باشید.

پنجمین مورد بدون شک مهم‌ترین مورد است. هر روز ده مورد از مواردی را که به‌خاطرشان شکرگزار هستید بنویسید. داخل گوشی‌تان یا روی برگه، هرطور که دوست دارید؛ اما حداقل دوازده دقیقه وقت بگذارید و این کار را بکنید. موارد اصلی و کلی را بنویسید، چیزهایی مثل داشتن والدین یا توانایی نفس‌کشیدن و زنده‌بودن. مواردی را بنویسید که همین امروز اتفاق افتاده‌اند؛ چیزهایی مثل قهوه خوبی که خورده‌اید، یا اینکه یک نفر در بزرگراه در اوج ترافیک به شما راه داد، یا دیدن دوستتان یا لطیفه خنده‌داری که فرزند پنج‌ساله‌تان تعریف کرد و بااینکه خنده‌دار نبود اما باعث شد کلی بخندید. موضوع اینجاست که وقتی بدانید در پایان روز قرار است لیست شکرگزاری بنویسید، در طول روز به‌دنبال اتفاقات خوب می‌گردید و وقتی دنبال اتفاقات خوب بگردید، واقعاً اتفاق می‌افتند.

وقتی زندگی‌تان را با شکرگزاری می‌گذرانید، همه‌چیز تغییر خواهد کرد. وقتی شکرگزار باشیم موقعیت‌های زیادی را پیش‌روی خود می‌بینیم؛ باور داریم که اتفاقات خوب واقعیت دارند و حتی در راهند. وقتی نوبت به پایه‌ریزی برای دستیابی به موفقیت می‌رسد، اگر فکر کنید موفقیت در راه است و قرار است اتفاق بیفتد کمک بزرگی به خودتان کرده‌اید. اگر هیچ‌کدام از چهار مورد قبلی را انجام نمی‌دهید، این یک مورد را حتماً انجام دهید.

اگر فکر می‌کنید هر پنج مورد را نمی‌توانید انجام دهید، فقط مورد آخر را تا یک ماه انجام دهید. می‌گوییم یک ماه چون در زندگی‌ام به این نتیجه رسیده‌ام که اگر کاری را به مدت یک ماه انجام دهم، برایم عادت می‌شود. وقتی یک ماه لیست شکرگزاری داشته باشید، آن وقت شاید آب‌خوردن را هم امتحان کردید، شاید ورزش را هم در برنامه‌تان جای دادید. موضوع آماده‌کردن خودتان برای موفقیت است. مطمئناً وقتی مشکلات جسمی و روحی داشته باشید بازهم می‌توانید اهدافتان را دنبال کنید، اما وقتی از خودتان مراقبت کنید و به فکر سلامتی‌تان باشید، انرژی بیشتری برای حرکت به سمت صورتان از آینده خواهید داشت.



## ۶. به فضای شخصی‌تان نظم و ترتیب بدهید.

به‌عنوان یک دختر کوچولو که در خانه‌ای پرهرج‌ومرج زندگی می‌کرد، اغلب اوقات احساس ناامنی می‌کردم، اما فقط یک چیز بود که رویش کنترل داشتم؛ تختخوابم. بنابراین هر روز تختخوابم را مرتب می‌کردم. وقتی بزرگ شدم، اولین آپارتمانی که اجاره کردم در منطقه بدی از شهر قرار داشت؛ درواقع، یک آپارتمان بد در منطقه‌ای بد. اما آن آپارتمان همیشه مرتب و تمیز بود. این چیزی بود که می‌توانستم کنترلش کنم.

خانه جایی است که می‌توانید کنترلش کنید. در بین تمام چیزهایی که در زندگی دارید، خانه جایی است که به‌راحتی به آن دسترسی دارید. چند سال پیش برنامه‌ی اپرا وینفری [۵۹](#) «خانه‌تان بازتاب شخصیت شماست» را تماشا می‌کردم. اگر خانه‌تان پرهرج‌ومرج یا به‌هم‌ریخته و نامرتب باشد باید چشمانتان را باز کنید. اگر مدام اینستاگرام را بالا و پایین می‌کنید و به زندگی مرتب و زیبای سایر زنان نگاه می‌کنید تا به زندگی بی‌نظم خودتان فکر نکنید، باید چشمانتان را باز کنید. خانه‌تان بازتابی است از آنچه در ذهن و قلبتان می‌گذرد. اگر حس می‌کنید زندگی از کنترلتان خارج شده است، به فکر کنترل کردن محیط اطرافتان باشید.

می‌دانم در بین خوانندگان این کتاب کسانی هستند که خانه ندارند، کسانی هستند که به بسیاری از امکانات دسترسی ندارند، کسانی که یک خانه بسیار کوچک پرهرج‌ومرج دارند. به کسانی چون شما باید بگویم به فضاهایی که متعلق به خودتان است رسیدگی کنید؛ فضاهایی مثل تختخوابتان، ماشینتان، میز کارتتان. به زندگی‌تان نظم ببخشید. فضای اطرافتان را تمیز نگه‌دارید. به ظاهرش اهمیت بدهید. این موضوع به احترامی که برای خودتان، زندگی و فرزندان‌تان قائل هستید مربوط می‌شود. برای این کار نیازی به پول ندارید. احترام به خود فقط نیاز به تلاش و زحمت دارد. اطرافتان را تمیز نگه‌دارید.

موضوع دیگری که باید در مورد فضاهای شخصی‌تان مدنظر داشته باشید، این است که نه‌تنها باید آنها را منظم و مرتب نگه‌دارید، بلکه باید پر از یادآوری‌ها و نشانه‌هایی باشند که از زندگی آینده‌تان متصور شده‌اید. من وقتی در کمدم را باز می‌کنم عکس‌هایی را می‌بینم که بازتاب تصویری هستند که از آینده برای خودم ساخته‌ام. با این کار، می‌خواهم همیشه به خودم یادآوری کنم که برای رسیدن به چه چیزی در تلاش هستم. من از عکس‌ها و تصاویر استفاده می‌کنم؛ ماشین و شرکت و حتی حمام خانه‌ام پر از کلمات و جمله‌هایی است که به من انرژی و انگیزه می‌بخشند. این بخش درباره‌ی آماده‌کردن خود برای رسیدن به موفقیت از طریق پایه‌ریزی



محکم است. فضایی که در آن زندگی می‌کنید می‌تواند زمینی باشد که زندگی‌تان را روی آن بنا می‌کنید یا اینکه لنگری باشد که مدام شما را به عقب و زیر آب می‌کشاند.

## ارتباطات گسترده ایجاد کنید.

شخصیت شما ترکیبی از شخصیت پنج نفری است که بیش از همه با آنها ارتباط دارید. به این موضوع فکر کنید. بیشتر اوقات با چه کسی در ارتباط هستید؟ بیشتر از چه کلماتی استفاده می‌کنید؟ اکثر اوقات چه دیدگاهی به زندگی دارید؟ در میان پنج نفری که بیش از همه با آنها در ارتباط هستید کسی هست که در زمینه‌ای بهتر از شما باشد؟ یعنی مهارت و خصوصیتی که دوست داشته باشید شما هم آن را کسب کنید؟ وقتی با آنها وقت می‌گذرانید باعث می‌شوند در بخشی از زندگی‌تان پیشرفت کنید؟ اگر شما باهوش‌ترین فرد داخل اتاق هستید، پس در اتاق اشتباهی قرار دارید. اگر در میان دوستانتان شما بیش از همه روی پیشرفت کردن تمرکز کرده‌اید، اگر بیش از همه به دنبال اهدافتان هستید، اگر مهربان‌ترین فرد هستید، اگر بیش از همه در حق دیگران خوبی می‌کنید، در اتاق اشتباهی قرار دارید. باید اطرافتان را پر از انسان‌هایی کنید که در بخش‌هایی از زندگی که دوست دارید در آنها پیشرفت کنید از شما بهتر باشند. باید اطرافتان پر از انسان‌هایی باشد که خصوصیات خوب شما را جذب و شما نیز خصوصیات خوب آنها را جذب کنید. اگر در جمع‌تان شما از همه‌نظر بهتر از بقیه هستید، بنابراین بیشتر شبیه این است که آنها دارند شما را تا سطح خودشان پایین می‌کشاند تا اینکه شما آنها را تا سطح خودتان بالا ببرید.

منظورم این نیست که با دوستانی که به اندازه شما موفق نیستند و پیشرفت نکرده‌اند قطع ارتباط کنید، منظورم این است که هرزگاهی هم با افرادی رفت‌وآمد داشته باشید که در بخش‌هایی از زندگی که دوست دارید در آنها پیشرفت کنید، پیشرفت کرده باشند.

من دوست دارم با زنان و زوج‌هایی در ارتباط باشم که دارای خصوصیتی هستند که دوست دارم به‌عنوان یک مادر، همسر، دوست و یک زن شاغل داشته باشم. اگر دوست دارید در شغل‌تان پیشرفت کنید، اما تمام دوستانتان خانه‌دار هستند و هیچ برنامه‌ای برای آینده زندگی‌شان ندارند، تا چه حد می‌توانند شما را حمایت کنند؟ آن دسته از دوستانتان-که از آنها مشاوره می‌گیرید-که اعتقادی به ازدواج ندارند تا چه حد می‌توانند به



شما در زندگی مشترکتان کمک کنید؟

تابستانی را به یاد می‌آورم که برای تعطیلات به هاوایی رفته بودیم؛ دوره‌ای که زندگی مشترکمان در شرایط سختی قرار داشت. وقتی به آن تعطیلات رفته بودیم که احساس می‌کردم از دیو خسته شده‌ام و آن تعطیلات باعث شدند احساسم شدیدتر شود. حضورش آنقدر عصبی‌ام می‌کرد که این حس تمام تعطیلاتمان را تحت‌تأثیر قرار داده بود. نیمه‌های تعطیلات بود که یک‌سری از دوستانم به دیدنمان آمدند و من برای استقبال از آنها به فرودگاه رفتم. چند روز بود که منتظرشان بودم و به خودم می‌گفتم عالی، دوستام دارن می‌آن و برایشون درددل می‌کنم که همسر چه آدم مزخرفیه و اونام حتماً می‌گن آره، گندش بزنن! و چون طبق باورهایشان شوهر برای آنها واژه‌ای بی‌معنی بود، فکر می‌کردم حتماً با من همراهی می‌کنند و می‌گویند: «شوهر مزخرف‌ترین چیز در دنیاست!» با خودم تصور همه‌چیز را کرده بودم.

وقتی باهم داخل ماشین نشستیم، شروع کردم به ناله‌کردن از دست همسر. خدا خیرشان بدهد، جدی می‌گویم، خدا واقعاً خیرشان بدهد، چون آن دو زن شروع کردند به صحبت درباره‌ی خواسته‌هایی که از یک زندگی مشترک داشتم. آنها به من یادآور شدند که خوش‌رفتاری چیست و اینکه همه‌ی انسان‌ها دوران سخت خودشان را دارند. آنها به من یادآور شدند وقتی اوضاع در سخت‌ترین حالت ممکن قرار دارد، آن وقت است که باید در کنار شریک زندگی‌ات باشی. آنها به من یادآور شدند که می‌خواهم چه شکلی باشم.

اما اگر آن روز با دوستانی سوار ماشین می‌شدم که عقیده‌ای کاملاً مخالف درمورد یک زندگی مشترک زیبا و محکم داشتند، آن وقت با تفکراتی کاملاً متفاوت از آن ماشین پیاده می‌شدم. مطمئناً با حرف‌هایشان آتش عصبانیت را شعله‌ورتر می‌کردند و اوضاع را از آنچه بود بدتر می‌کردند.

آیا دوستانتان شما را بالا می‌برند یا پایین می‌کشانند؟



شخصیت شما ترکیبی از شخصیت پنج نفری است که بیش از همه با آنها ارتباط دارید. عاقلانه انتخابشان کنید.

## عادات‌های خوب را تقویت کنید.

برای انتقال از جایی که بودم به جایی که می‌خواستم باشم، باید عادات‌هایم را می‌شناختم. باید یاد می‌گرفتم که عادات‌های بدم را تغییر دهم و عادات‌های خوبم را تقویت کنم. بسیاری از مردم باور دارند که یک موقعیت می‌تواند آنها را به موفقیت در همه‌چیز برساند، اما واقعیت این است که موفقیت در نتیجه انجام دوباره و دوباره و دوباره پنجاه کار مختلف به دست می‌آید. سرعت مهم‌تر از ثبات نیست، کیفیت همیشه مهم‌تر از کمیت است. ثبات یعنی کاری را برای مدتی انجام می‌دهید، اما به نظر می‌رسد هیچ اتفاقی نمی‌افتد. هیچ اتفاقی نمی‌افتد، هیچ اتفاقی نمی‌افتد، تا اینکه ناگهان به خودتان می‌گویید *خدای من، این اتفاق چطور افتاد!*؟

چه عادات‌هایی دارید که قرار است به شما در رسیدن به جایگاهی که دوست دارید کمک کنند؟ داشتن یک زندگی خوب به تقویت عادات‌های خوب بستگی دارد. اما عادت چیست؟ یک عادت مجموعه‌ای از سه چیز است:

۱. یک سرنخ؛

۲. یک حرکت؛

۳. یک پاداش.



یک سرخ، یعنی اتفاقی می افتد که برای شما حکم ماشه را دارد؛ نشانه‌ای برای ذهنتان است که می گوید وقت حرکت است و بعد وقتی حرکت می کنید (اغلب به صورت غیرارادی) یک پاداش یک حرکت، یک پاداش.

برای مثال، من سال‌ها وقتی لبریز از حسی خاص می شدم، پرخوری می کردم. وقتی چنین عادتی داشته باشید هر احساس شدیدی یک سرخ برای پرخوری است؛ وقتی ناراحت باشید غذا می خورید، وقتی خوشحال باشید غذا می خورید، وقتی نگرانید که حتماً غذا می خورید، وقتی عصبانی می شوید غذا می خورید و بعدش هم شکلات. یک جایی در میان راه متوجه شدم غذا تنها چیزی است که به آسانی در دسترسم قرار دارد و می تواند حالم را بهتر کند. وقتی بزرگ تر شدم، هرگاه نگران بودم یا ترس داشتم ساعت یازده شب به آشپزخانه می رفتم و همه چیز می خوردم.

سرخ من احساس نگرانی بود، حرکت خوردن بود و پاداشم بهتر شدن حالم؛ اما فقط برای لحظاتی کوتاه. فقط تا چند لحظه بعد از پرخوری احساس خوبی داشتم و همین احساس خوشحالم می کرد، ولی مشکل بسیاری از عادت‌های بد این است که وقتی حس خوبی که به عنوان پاداش دریافت کرده بودید از بین می رود سروکله سرخ دوباره پیدا می شود؛ بنابراین دوباره شروع می کردم به پرخوری، اما این بار حالم خوب نمی شد. بیست دقیقه می گذشت و با خودم فکر می کردم تو یه تیکه آشغالی! رژیمت رو شکستی. خیلی تلاش کرده بودی و حالا خیلی راحت همه ش رو به باد دادی. تو یه آشغالی! صحبت‌های منفی! و بعد فکر می کردم باشه لعنتی، حالا که تا اینجا اومدی، پس دسر هم بخور! و دسر را هم می خوردم و دوباره حالم خوب می شد، اما باز همه چیز برمی گشت به خانه اول.

این اتفاق بارها و بارها و بارها افتاد تا اینکه بالأخره متوجه شدم مشکل استرس و نگرانی نبود، مشکل حرکتی بود که به صورت غیرارادی هنگام ظاهر شدن سرخ انجام می دادم. نمی توانستم اتفاقی را که قرار بود بیفتد تغییر دهم؛ بنابراین استرس و ترس همیشه پیش می آمدند، اما آنچه می توانستم تغییر دهم حرکتی بود که در مقابل ظاهر شدن آن سرخ‌ها انجام می دادم.

الآن وقتی دچار استرس و نگرانی می شوم، بیرون می روم و می دوم؛ ورزش می کنم. قبلاً وقتی کسی می گفت: «اگه استرس داری ورزش کن.» عصبانی می شدم و با خودم می گفتم: «دهنت رو ببند پم، همه که مثل هم



نیستیم، می‌فهمی؟!» از اسم پم برای مثال استفاده کردم. کسی که این حرف را می‌زند از طریق ورزش با استرسش مقابله می‌کند و این کار برایش عادت می‌شود.

معادله تغییر در هر زمینه‌ای بسیار ساده است؛ برای مثال، کاهش وزن بسیار ساده است، به تناسب‌اندام رسیدن بسیار ساده است، پس‌انداز کردن بسیار ساده است، تمام این کارها بسیار ساده‌اند، اما راحت نیستند، سریع اتفاق نمی‌افتند و پاداشی نیستند که فوراً دریافت کنید. معمولاً باید حرکتی را انتخاب کنید که پاداشش را بعدها دریافت کنید، اما مشکل اینجاست حرکتی که انجام می‌دهیم-عادت اشتباه-اغلب پاداشی زودرس می‌طلبد تا پاداشی که برایمان بهتر است.

ایجاد تغییر سخت است، چون دسترسی به انتخاب‌های اشتباه نسبت به انتخاب‌های درست آسان‌تر است. به عادت‌های بد عادت کرده‌اید؛ برایتان طبیعی شده‌اند. به هر دلیلی که دارید این کتاب را می‌خوانید، شاید می‌خواهید وزن کم کنید، شاید می‌خواهید عادت‌های غذایی بهتری داشته باشید، شاید می‌خواهید با شریک زندگی‌تان رابطه بهتری داشته باشید، شاید می‌خواهید مادر بهتری باشید، شاید می‌خواهید آرامش بیشتری داشته باشید، شاید می‌خواهید با نگرانی یا افسردگی‌تان مقابله کنید، یا اینکه شکرگزاری و لذت را جای‌گزین افسردگی‌تان کنید، شاید هم می‌خواهید به تمام این اهداف برسید، اما شاید یک سال یا یک دهه یا یک عمر باشد که عصبانی هستید، مردم را از خودتان دور می‌کنید، پرخوری می‌کنید، نوشیدنی زیاد مصرف می‌کنید، به فرزندانتان اهمیت نمی‌دهید، معتاد به کار هستید یا هرچیز دیگری. شاید این حرف‌ها باعث شوند با خودتان فکر کنید نمی‌توان برای سرنخ‌های بد حرکت درستی انتخاب کرد، اما می‌دانم اگر الآن دارید نفس می‌کشید، اگر زنده هستید، یعنی می‌توانید از نو شروع کنید. می‌توانید دوباره و دوباره و دوباره از نو شروع کنید تا درنهایت حرکت به سمت مسیر درست برایتان طبیعی‌تر از تسلیم‌شدن شود. با هر بار از نو شروع کردن، بیشتر می‌توانید هر کشمکش و مشکلی را که دارید کنترل کنید و ثبات ایجاد کنید.

**یک برنامه صبحگاهی روزانه تهیه کنید.**

آخرین مورد آماده کردن خودمان برای موفقیت که می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم برنامه صبحگاهی روزانه است. می‌دانم که قبلاً در این باره صحبت کرده‌ایم، اما آن قدر این موضوع در پایه‌ریزی برای موفقیت مهم است



که می‌خواهم کمی بیشتر زمان برایش بگذارم و کمی عمیق‌تر درباره‌اش صحبت کنم. باورش سخت است، اما داشتن یک صبح خوب عامل بسیار مهمی در آماده‌سازی خود برای رسیدن به مراد است. تا وقتی بچه‌دار نشده بودم به این موضوع دقت نکرده بودم. قبل از بچه‌دار شدن صبح‌ها متعلق به خودم بود. خودم تصمیم می‌گرفتم که کی از خواب بیدار شوم و از زمانم برای انجام چه کارهایی استفاده کنم. هیچ‌وقت موقع بازکردن چشم‌هایم بچه‌ای ندیده بودم که به چشم‌هایم زل زده باشد، اما وقتی بچه‌دار شدم یک نفر دیگر تصمیم می‌گرفت باید صبح‌هایم را چطور بگذرانم. از نظرم اشکالی نداشت، اما همه می‌دانیم که در واقعیت، مادری کردن بسیار سخت و خسته‌کننده است و چون صبح‌هایم شلوغ و خسته‌کننده می‌گذشت، روزهای کاری‌ام را هم خسته‌کننده آغاز می‌کردم.

وضعیت به همین منوال گذشت تا اینکه تمرین یک ساعت زودتر بیدار شدن را شروع کردم. حالا برای صبح‌هایم برنامه‌ریزی می‌کنم، چون باور دارم اگر صبح خوبی داشته باشم روز خوبی خواهم داشت و اگر روز خوبی داشته باشم هفته خوبی خواهم داشت. برنامه صبحگاهی‌ام را با شما به اشتراک می‌گذارم تا نقطه شروعی برایتان باشد که برنامه خودتان را تنظیم کنید:

**۱. ساعت پنج صبح از خواب بیدار می‌شوم؛** فرزندانم اغلب ساعت ۶:۴۵ دقیقه بیدار می‌شوند، بنابراین قبلاً ساعت ۵:۴۵ دقیقه بیدار می‌شدم تا یک ساعت «زمانی برای خودم» داشته باشم، اما بعدها متوجه شدم که یک ساعت خیلی کم است. عاشق این هستم که با آرامش بنشینم و آهسته قهوه‌ام را بنوشم و اصلاً دلم نمی‌خواهد این کار را با عجله انجام دهم؛ بنابراین الان دیگر ساعت پنج از خواب بیدار می‌شوم و قهوه‌ساز را روشن می‌کنم (بعضی روزها مجبورم کشف کنم که چطور باید روشنش کنم). تا قهوه آماده شود یک لیوان آب می‌نوشم و بعد شروع می‌کنم به کار روی پروژه‌ای که در دست دارم-هرچه باشد. عاشق این هستم که صبح‌های زود روی پروژه‌های بزرگ کار کنم، چون اصولاً هنوز کاملاً هشیار نشده‌ام که بخواهم درمورد انتخابم تردید کنم و این یعنی می‌توانم پروژه را سریع‌تر جلو ببرم.

**۲. بعد از پایان بررسی پروژه و پس از پانزده دقیقه تمرکز، برای شکرگزاری مدیتیشن می‌کنم؛** اگر تابه‌حال مدیتیشن نکرده‌اید آن را به‌عنوان یک جور عبادت در نظر بگیرید. من از این پانزده دقیقه برای تمرکز روی موهبت‌های زندگی‌ام استفاده می‌کنم، بنابراین روزم را با شکرگزاری به‌خاطر تمام چیزهایی که دارم آغاز می‌کنم.



۳. دفترچه‌ام را برمی‌دارم و یادداشت می‌کنم؛ این یک عادت است که همیشه هر برنامه‌ای را که در طول روز دارم در دفترچه‌ام می‌نویسم، یک‌سری موارد که به‌خاطرشان شکرگزارم می‌خواهم چه کسی باشم.

۴. وقتی تمام این کارها را با موفقیت انجام دادم، قهوه‌ام را می‌نوشم و خودم را آماده می‌کنم تا بهترین باشم، حالا وقت آن است که شیاطین انتهای سالن را بیدار کنم؛ یک ساعت بعدی همه‌اش متعلق به بچه‌هاست. در این یک ساعت، صبحانه را آماده می‌کنیم، مسواک می‌زنیم، برای رفتن به مدرسه آماده می‌شویم، ناهارشان را آماده می‌کنیم و همه را از خانه بیرون می‌کنیم.

۵. بعد از آنکه بچه‌ها به مدرسه رفتند، آماده می‌شوم تا سر کار بروم و همیشه و همیشه موقع آماده‌شدن به آهنگ‌های انرژی‌بخش گوش می‌کنم؛ به‌شدت عاشق موسیقی‌ام و همیشه برای انرژی و انگیزه گرفتن، از موسیقی کمک می‌گیرم. داخل سرویس بهداشتی‌ام یک اسپیکر هوشمند آمازون دارم و هر وقت هر آهنگی را که بخواهم برایم پخش می‌کند. عاشق این هستم که زیر دوش بگویم: «الکسا، آهنگ خودم را رها کن»<sup>۶۰</sup> از تیلور سوئیفت [۶۱](#) رو برام پخش کن.» و با آهنگ این‌ور و آن‌ور بپریم.

۶. وقتی آماده شدم به آشپزخانه برمی‌گردم و برای خودم اسموتی سبز درست می‌کنم؛ این نوشیدنی خیلی خوشمزه و هیجان‌انگیز نیست، اما سرشار از موادی است که برای من مناسب هستند. تا ساعت‌ها مرا سیر نگه می‌دارد و باعث می‌شود روزم را با سلامتی آغاز کنم.

۷. آخرین کاری که در برنامه صبحگاهی‌ام انجام می‌دهم نوشتن لیست ده رؤیا و یک هدف است که قرار است مرا سریع‌تر به مقصدم برسانند. ۱۰، ۱۰، ۱ را یادتان هست؟ این یک راه فوق‌العاده است که کمک می‌کند قبل از شروع لیست کارهایی که باید انجام دهیم، تمرکز پیدا کنیم. دفترچه‌ام پر از جمله‌هایی است که به من یادآور می‌شوند می‌خواهم چه کسی باشم- من عاشق این دفترچه‌ام.



## رفتار ششم

### «به دیگران اجازه ندهید منصرفتان کنند.»

آیا تا به حال لحظه‌ای را تجربه کرده‌اید که در آن با انگیزه و پرانرژی آماده حرکت به سوی هدف‌تان باشید؟ شاید می‌خواستید وارد مسیر کاهش وزن شوید، شاید می‌خواستید ادامه تحصیل بدهید، شاید داشتید برای شرکت در نیمه‌ماراتن تمرین می‌کردید. هرچه بود آماده انجام دادنش بودید و ناگهان... ناگهان یک نفر سر راهتان قرار گرفت.

پیداشدن سروکله یک نفر دیگر ممکن است هزاران دلیل داشته باشد، اما اغلب این‌طور پیش می‌رود: در رژیم غذایی‌تان خوب پیش رفته‌اید اما در یک مهمانی خانوادگی شرکت می‌کنید و یک نفر (یا چند نفر) از اعضای خانواده‌تان باعث می‌شود احساس ناخوشایندی پیدا کنید. *ولی الآن ماجرا فرق می‌کنه، اومدی مهمونی! الآن شب کریسمسه!* موضوع اینجاست که رعایت رژیم در یک مهمانی خانوادگی یا در تعطیلات بسیار سخت است؛ بنابراین وقتی شما را در موقعیتی سخت قرار می‌دهند، اجازه می‌دهید با احساساتی که به شما منتقل می‌کنند، شما را برای شکستن رژیم غذایی‌تان تشویق کنند.



یا شاید هم در حال آماده‌شدن برای شرکت در مسابقه هستید یا تصمیم به ادامهٔ تحصیل گرفته‌اید و اطرافیان همه در ابتدا حمایت و تشویقتان کرده‌اند. ادامه تحصیل خوب است. ورزش کرد  
است. همه با تصمیمتان موافقند، اما بعد وقتی برای انجام اهدافتان شروع به تهیهٔ جدول زمان‌بندی می‌کنید و هرچه به آغاز مسابقه نزدیک‌تر می‌شوید و نیاز به تمرین بیشتر و بیشتر پیدا می‌کنید یا زمان تحقیق و  
نوشتن مقاله برای کلاس نزدیک‌تر می‌شود، زمان آزادی که قبلاً داشتید پر می‌شود. اطرافیانتان فکر می‌کنند آنها را فراموش کرده‌اید یا اینکه نسبت به آنها بی‌تفاوت شده‌اید؛ بنابراین انتخاب‌هایتان از نظرشان خودخواهانه  
می‌شود و یک نفر جلو می‌آید و در این باره با شما حرف می‌زند: «می‌دونی، پنج‌شنبه‌ها که سر کلاسی، نگره‌داری از بچه‌ها دست‌تنها خیلی سخت می‌شه.» یا «قبلاً خیلی بیشتر باهم بیرون می‌رفتیم، حس می‌کنم دیگه  
حتی نمی‌تونم ببینمت.» قبل از این حرف‌ها هم نسبت به انتخابتان احساس گناه می‌کردید و بعد از این حرف‌ها شرایط سخت‌تر هم می‌شود؛ پس تسلیم خواسته‌هایی می‌شوید که دیگران را راضی و خوشحال می‌کنند تا  
مبادا خدای نکرده از شما ناراحت شوند! تسلیم‌شدن در برابر خواسته‌های خودتان برایتان راحت‌تر است، چون اگر فرد دیگری از شما ناراضی باشد فکر می‌کنید حتماً هدفتان اشتباه است.

امکانش هست کمی در این باره باهم صحبت کنیم؟ امکانش هست دربارهٔ نارضایتی یک فرد دیگر از شما به این خاطر که دارید هدفتان را دنبال می‌کنید صحبت کنیم؟ می‌خواهم از این موضوع صحبت کنم، چون سؤالات  
زیادی در این باره دریافت می‌کنم.

چطور می‌توانم کاری کنم که مادرم بیشتر حمایت کند؟

چطور می‌توانم همسرم را راضی کنم که مراقب بچه‌ها باشد تا من بتوانم ورزش کنم؟

چطور می‌توانم دوست‌پسرم را تشویق کنم مثل من غذاهای سالم بخورد تا از این طریق راحت‌تر بتوانم روی فرم بمانم؟



چطور می‌توانم کاری کنم که پدرم مرا در تصمیماتم برای تغییرات بزرگ حمایت کند؟

بهترین توصیه‌ای که در این‌گونه مواقع می‌توانم بکنم، این است که اگر می‌خواهید رفتار شخص دیگری را تغییر دهید، باید رفتار خودتان را تغییر دهید. آدم‌ها تحت‌تأثیر و با الهام از تغییرات شخصی دیگر تغییر می‌کنند نه با اجبار. افراد تغییر می‌کنند، چون در وجود شخصی دیگر می‌بینند که چه چیزهایی امکان‌پذیر است، نه به‌خاطر اینکه یک نفر بارها و بارها به آنها گفته چه چیزی امکان‌پذیر است. تا وقتی شجاعت، انگیزه و تصمیم برای تغییر خودتان نداشته باشید هرگز نمی‌توانید شخصی دیگر را تغییر دهید. تا زمانی که نگذارید مسیر و هدف‌تان زندگی بقیه را تحت‌تأثیر قرار دهد و باعث شود آنها متحمل سختی شوند، هرگز موفق به انجام مواردی که در بالا ذکر شدند نخواهید شد.

سختی کشیدن بخشی از هر رابطه است. من شبیه‌ها برای چند ساعت مراقب هر چهار فرزندمان هستم تا دیو بتواند به باشگاه برود و دیو یکشنبه‌ها از هر چهار بچه مراقبت می‌کند تا من بتوانم برای دویدن بیرون بروم. آیا به‌تنهایی مراقب چهار بچه شیطان بودن سختی کشیدن نیست؟ البته که هست، اما هر دوی ما بهترین‌ها را برای یکدیگر می‌خواهیم و این به آن معناست که حاضریم کارهایی را که برایمان سخت است انجام دهیم تا دیگری بتواند به کارهایش رسیدگی کند. چند نفر هستند که اضافه‌کاری می‌ایستند تا شریک زندگی‌شان بتواند درس بخواند و فارغ‌التحصیل شود؟ چند بار کارهای خرید خانه را شما بر عهده گرفته‌اید؟ چند بار شریک زندگی‌تان آشغال‌ها را بیرون برده یا لباس‌ها را شسته یا از بچه مراقبت کرده تا شما راحت باشید؟ این سختی‌های گاه‌وبی‌گاه بخشی از زندگی هستند و اگر به‌خاطر شریک زندگی‌تان این سختی‌ها را به جان می‌خرید، پس باید از آنها بخواهید تا در مقابل، همین کار را برای شما انجام دهند.

گاهی اوقات تنها کاری که باید بکنید این است که مثل دو تا آدم بزرگ باهم صحبت کنید، اما گاهی اوقات فشار آن قدر بالاست که نمی‌توان در مقابلش کاری انجام داد. طبیعی است که وقتی دنبال مسیری تازه در زندگی‌تان می‌روید دیگران تحت‌فشار قرار می‌گیرند. دلایل زیادی وجود دارند که چرا خانواده یا دوستان در این مسیر حمایت‌تان نمی‌کنند: ناامنی، ترس، حفاظت از خود، از خودراضی بودن و بسیاری دلایل دیگر. اما این کتاب درباره دلایل دیگران نیست، درباره تحول شماست؛ بنابراین گوش کنید. افراد متوسط همیشه تلاش می‌کنند شما را تا حد متوسط پایین بکشانند و افراد تنبل همیشه تلاش می‌کنند شما را دوباره به مرحله تنبلی



به هر دلیلی، این افراد در سطحی که شما هستید قرار ندارند و این اشکالی ندارد، همه ما در مسیر خودمان هستیم و این وظیفه شما نیست که تلاش کنید آنها را هم با خودتان بالا ببرید. وظیفه شما این است که برای زندگی خودتان تلاش کنید و برای رؤیاهایتان بجنگید. به قول دوستم الیزابت «باید کمتر آرزو کنی و بیشتر تلاش کنی».

این یعنی باید بدانید که دیگران جای شما نیستند. این یعنی باید به خاطر خودتان محکم بایستید و بدانید کسی که روی صندلی پایین نشسته حق ندارد به شما بگوید چطور وسط رینگ مبارزه کنید. اگر در این راه با من همراه نیستید، اگر برای بیش از این نمی جنگید، اگر در مسابقه در کنار من نمی دوید یا با من این کتاب را نمی نویسید یا همراه با من برای خودتان عادت‌های سالم به وجود نمی آورید یا این کتاب را با من ویرایش نمی کنید، اگر در این بازی با من هم‌بازی نیستید، پس حق ندارید برای من تصمیم بگیرید و جرئت ندارید درباره کاری که می‌کنم نظرات منفی بدهید!

اجازه دادن به دیگران برای منصرف کردن از عادت‌هایی است که ترک کردنش بسیار سخت است، اما مطمئناً این کار یکی از بهترین رفتارهایی است که می‌توانید یاد بگیرید. یکی از دلایلی که ترک کردن این عادت را سخت می‌کند این است که به نظرات دیگران اهمیت می‌دهیم- از زمان تولد همین‌طور بوده است. اما همان‌طور که قبلاً هم گفتم، نظرات دیگران درباره شما به شما ربطی ندارد. این کار وقتی دشوارتر می‌شود که افرادی که نظر می‌دهند، کسانی باشند که دوستشان داریم. موضوع اینجاست که چه آنها حمایتتان کنند و چه نه، نمی‌توانید اعمال و نظراتشان را کنترل کنید. فقط می‌توانید واکنش خودتان را نسبت به نظرات و اعمال آنها کنترل کنید و احساساتشان را دلیل کنار کشیدن و تسلیم شدن بدانید. به جای اینکه همه را پس بزنید یا با خواهرتان دعوا کنید یا رابطه‌تان را دچار مشکل کنید، با استفاده از مطالب زیر می‌توانید واکنش بهتری در برابر آنها داشته باشید:

۱. خیلی جدی از خودتان پرسید آیا این آدم در زندگی من جایی دارد.



یک لحظه به این موضوع فکر کنید. اگر کسی آنچه را برای شما خوب است نمی‌پسندد-حتی اگر درکش نمی‌کنند-یا به این معناست که باهم مشکلی دارید که باید حلش کنید یا اینکه این باشد. شما یا می‌خواهید با این افراد زندگی کنید یا نمی‌خواهید در زندگی‌تان حضور داشته باشند. می‌دانم این حرف برای عده‌ای نفرت‌انگیز است، اما جداً و واقعاً نیازی ندارید با افرادی که منفی‌نگر هستند یا آن‌قدر بدجنسند که بخواهند شما را نگران کنند و توانایی‌هایتان را در شما بکشند زندگی کنید؛ حتی اگر از اقوامتان باشند. یک‌سری از اعضای فامیل هستند که از وقتی بزرگ شده‌ام با آنها رفت‌وآمد نداشته‌ام. وقتی بچه بودم چاره‌ای نداشتم، اما وقتی بزرگ شدم تصمیم گرفتم هرگز به آنها اجازه ورود به خانه‌ام را ندهم و نگذارم اطراف فرزندانم باشند، چون این افراد یا بدجنس بودند یا عاشق منفی‌نگری و آه‌وناله‌کردن از زندگی یا به‌شدت بداخلاق و اهل قلدری بودند. ما هیچ‌کدام از این رفتارها را نداریم. این موضوع ناراحت‌کننده می‌کند، چون باوجود تمام اینها در گذشته لحظات خوبی نیز باهم داشته‌ایم اما نمی‌توانم اجازه بدهم به‌خاطر یک دوره‌می خانوادگی، اوقات من و خانواده‌ام را تلخ کنند. یا خوش‌رفتار باش یا اصلاً نباش! این شعار ماست. اگر این حرف را قبول ندارید، بنابراین کسی نیستید که من دوست داشته باشم در زندگی‌ام حضور داشته باشد.

## ۲. خودتان را از قبل آماده کنید.

معمولاً راه‌حل این نیست که پای یک نفر را از زندگی‌تان قطع کنید. معمولاً نمی‌توانید احساس ناامنی آنها را تشخیص دهید و اجازه دهید روی کارتان تأثیر بگذارند، اما اگر تا شروع اعتراض آنها صبر کنید و آن‌موقع تصمیم بگیرید چه واکنشی باید انجام دهید، گند زده‌اید. مثل این می‌ماند که رژیم داشته باشید و صبر کنید تا وقتی گرسنه شدید تصمیم بگیرید چه غذایی بخورید. اگر خودتان را برای شروع اعتراض‌های دیگران آماده نکنید شانستان برای موفق‌شدن در مسیری که انتخاب کرده‌اید زیر صفر است. امیدواربودن یک استراتژی نیست، یادتان هست؟ بنابراین دفعه بعد که خواستید راهی را آغاز کنید-خصوصاً وقتی اطرافیان چندان حمایتتان نمی‌کنند-قبل از هرچیزی از خودتان بپرسید چطور می‌توانید شرایط را پیش ببرید.

دقت کنید که نگفتم از شرایط دوری کنید. اینکه تصمیم بگیرید در مهمانی روز شکرگزاری شرکت کنید، اما آن‌قدر نوشیدنی بنوشید که نسبت به نظرات دیگران بی‌تفاوت باشید راه‌حل مناسبی نیست-باور کنید. از روی تجربه این حرف را می‌زنم. به‌جای این کار از خودتان بپرسید چه اتفاقی ممکن است بیفتد و چه حرف‌هایی ممکن است بشنوید. خودتان را برای نظراتشان آماده کنید و جوابتان را مشخص کنید. دلیلتان را فراموش



نکنید. به خودتان یادآوری کنید که چرا این راه را آغاز کرده‌اید و چرا برایتان اهمیت دارد. آماده شوید. به چند موسیقی انرژی‌بخش گوش دهید. فکر کنید این واکنش قرار است به بهترین ش‌ اجازه نخواهید داد چیزی غیرازاین باشد. اگر مسیر تازه شما به مسائلی نظیر رژیم و سلامتی و ورزش مربوط می‌شود و فکر می‌کنید نظرات آنها و متقابلاً واکنش شما سخت خواهد شد، بنابراین از قبل به فکر غذایتان باشید.

چند سال پیش تصمیم گرفتم مصرف هر نوع گوشت به‌جز ماهی را کنار بگذارم؛ بنابراین وقتی به مهمانی‌های خانوادگی می‌رفتم غذای چندانی نبود که بتوانم بخورم. همه متوجه بشقاب تقریباً خالی‌ام می‌شدند و همین باعث به‌وجودآمدن نظرات بسیاری می‌شد و بعضی‌ها هم می‌گفتند «برای ما ادای لس آنجلسی‌ها رو درنیار!» گاهی اوقات مجبور می‌شدم غذایی را بخورم که دوست نداشتم و به‌همین‌خاطر مهمانی را با ناراحتی و ناامیدی ترک می‌کردم. باید خودم را برای واکنشی بهتر در مقابل افرادی که انتخابم را درک نمی‌کردند آماده می‌کردم. حالا من خودم در تمام مهمانی‌ها ظرف‌های بزرگ سالاد و سبزیجات هم تدارک می‌بینم. این‌طوری می‌توانم غذایی را که متناسب با رژیم غذایی‌ام است بخورم و بشقابم همیشه پر است-مهم نیست روی میز چه غذاهایی باشند یا نباشند. علاوه‌براین، سالادهای من معرکه‌اند، همه عاشقشان هستند.

### ۳. آگاهانه برای آسان‌تر پیش‌بردن شرایط برنامه‌ریزی کنید.

ای‌کاش این بخش به همین سادگی بود که به شما بگویم افرادی را در اطرافتان داشته باشید که با برنامه و هدف شما راه بیایند و نظرات منفی ندهند، اما رفقا، آن‌قدرها هم راحت نیست. برای من که راحت نبود و می‌دانم برای شما هم راحت نیست. هرگاه می‌خواهم پروژه‌ای جدید را آغاز کنم یا اینکه یک دوره کار فشرده دارم، از قبل برنامه‌ریزی می‌کنم که چطور کارهایم را پیش ببرم که برای دیو هم خیلی سخت نباشد. برنامه‌ریزی می‌کنم که چند خدمتکار استخدام کنیم، راه‌حل پیدا می‌کنم و دیوانه‌وار زمان‌بندی می‌کنم. درکل، کارکردن روی هدفی شخصی معمولاً به معنای قربانی کردن بخشی دیگر از زندگی است.

یعنی شب‌ها شریک زندگی‌تان باید بچه‌ها را بخواباند، چون شما سر کلاس هستید؛ یعنی نمی‌توانید در دوره‌های دوستانه‌تان برای خوردن غذاهای مکزیکی شرکت کنید، چون به برنامه سلامتی‌تان متعهد هستید؛



یعنی زمان و انرژی‌تان را روی هدفی که دارید متمرکز کرده‌اید؛ یعنی کمتر می‌توانید با کسانی که دوست دارید وقت بگذرانید. با همسر و دوستان و هرکسی که نظرش برایتان مهم است صحبت میان بگذارید. اگر هر کاری کرده‌اید تا شرایط برای عزیزانتان راحت‌تر و منصفانه پیش برود بهتر است برای کنترل احساس گناهی که دیر یا زود به سراغتان می‌آید و باعث می‌شود انگیزه‌تان را از دست بدهید برنامه‌ریزی کنید.



## رفتار هفتم

### «نه گفتن را یاد بگیرید.»

فکر می‌کنم گفتن این حرف‌ها باعث شود از نظر خیلی‌ها منفور شوم، اما به هر حال حرف‌هایم را می‌زنم.

من در فعالیتهای مدرسه فرزندانم داوطلب نمی‌شوم.

نه برای اینکه زمان ندارم؛ زمانم پر هست، اما آن را تحت کنترل دارم. می‌توانم برایش وقت بگذارم و نه به این خاطر که شانس انجام این کارها را ندارم، چون همیشه درخواست‌هایی را از طرف مدرسه دریافت می‌کنم که مثل سایر والدین در فلان مراسم مدرسه ثبت‌نام کنم یا در اردوی مدرسه شرکت کنم. نه، من در فعالیتهای مدرسه فرزندانم داوطلب نمی‌شوم، چون... از آنها بیزارم-تمام! می‌دانم بعد از گفتن این جمله پیام‌های منفی زیادی دریافت خواهم کرد، اما باید روراست باشم. شرکت در این فعالیتهایم برایم مثل کابوس است.



سال‌ها برای داوطلب‌شدن در این فعالیت‌ها ثبت‌نام می‌کردم؛ دستیار معلم‌ها می‌شدم، تکالیف هفتگی دانش‌آموزان را بررسی می‌کردم، برای مهمانی و مراسم مدرسه برنامه‌ریزی می‌کردم و بچه‌ها را راهنمایی می‌کردم. از تک‌تک لحظاتی که این کارها را می‌کردم بیزار بودم، البته به‌جز لحظاتی که می‌توانستم در طول هفته در کنار فرزندانم باشم.

اما مادرها باید از شرکت‌داشتن در فعالیت‌های مدرسه لذت ببرند، مگر نه؟ باید عاشق داوطلب‌شدن باشند. باید عاشق تک‌تک بچه‌های روی زمین باشند، خصوصاً بچه‌هایی که با فرزندان خودشان در یک مدرسه درس می‌خوانند.

اما من این‌طور نیستم.

بعضی از بچه‌هایی که در اردوی مدرسه هستند اخلاق بدی دارند. می‌دانید که همین‌طور است! بررسی تکالیف هفتگی دانش‌آموزان آن‌قدر کسل‌کننده است که دلم می‌خواهد دراز بکشم و درست روی همان میز کوچکی که برای یک بچه هشت‌ساله ساخته شده است و من باید پشتش بنشینم و تکالیف را بررسی کنم، بمیرم!

به‌شدت از تمام این کارها بیزارم.

اما برای اینکه تکلیف‌مان روشن شود، باید بگویم که اگر چاره‌ای نباشد این کار را می‌کنم. دو سال در تمام جلسات پیش‌دبستانی حاضر می‌شدم. در جشنواره زمستانی مسئول غرفه خوراکی‌ها بودم و برای مراسم خیریه مدرسه برنامه‌ریزی می‌کردم. چرا؟ چون هیچ‌کس نبود که این کارها را بکند.



اما اگر هشتادوهفت مادر دیگر که عاشق داوطلب شدن هستند و از خودشان می پرسند که آیا مادر فوراً قصد دارد برای شرکت در فلان مراسم شرکت کند، می گویم نه، ممنونم.

سال‌ها پیش، جن هتمیکر<sup>۶۲</sup> این جمله را به من یادآور شد: «اگر جواب بله نیست، پس حتماً نه است.» یعنی اگر کسی از شما خواست تا کاری را خارج از برنامه ریزی‌هایتان انجام بدهید و جوابتان «بله» نبود، بنابراین قطعاً باید جواب بدهید «نه».

داوطلب شدن در فعالیت‌های مدرسه جزو علایق من نیست و تا زمانی که کسی برای داوطلب شدن وجود نداشته باشد و چاره‌ای باقی نماند این کار را نمی‌کنم. این کار باعث می‌شود نظرات زننده و نیش‌دار زیادی از طرف سایر مادران مدرسه دریافت کنم و به شما قول می‌دهم که همین‌الآن یک نفر (یا چندین نفر) با خواندن این مطالب از دستم عصبانی شده و حتماً فکر کرده است من مادر بدی هستم.

اصلاً و به هیچ وجه حق ندارید بگویید فلان بخش مادری کردن را دوست ندارم! این یک قانون است. داوطلب نشدن در فعالیت‌های مدرسه؟ تصور می‌کنم تعدادی از خوانندگان کتاب دست‌های مشت کرده‌شان را بالا برده‌اند و می‌گویند کدام هیولایی دوست ندارد به نسل جوان کشورش کمک کند؟ کدام آدم بی‌لیاقتی نمی‌تواند یک ساعت در هفته برای شرکت در کلاس بچه‌ها وقت بگذارد؟ باید اولویت‌هایت را درست کنی خواهر من!

اولویت‌های من درست هستند:

\* خودم، پیشرفت شخصی‌ام و ایمانم؛

\* همسر و تعهدی که برای داشتن یک زندگی مشترک استثنایی داریم؛



\* فرزندانم و تعهدم برای یک مادر استثنایی بودن؛

\* شغلم و مأموریتی بزرگ برای تشویق زنان به تغییر دادن زندگی‌شان.

مطمئنم یک‌سری سؤال برایتان پیش آمده است، چون یک مادر استثنایی بودن را در لیستم نوشته‌ام، اما اعتراف کردم که برای فعالیت‌های مدرسه داوطلب نمی‌شوم. مزیت مشخص کردن اولویت‌ها همین است که نشان می‌دهید چه چیزهایی براساس نظر شما در اولویت هستند. شخصاً باور ندارم که برای یک مادر خوب بودن حتماً باید در فعالیت‌های مدرسه فرزندانم داوطلب شوم. شاید شما برعکس فکر کنید و این فوق‌العاده است، چون فکر می‌کنید از این طریق می‌توانید بایدها و نبایدهایتان را مشخص کنید و مادر بهتری باشید، ولی برای من انجام این کار مساوی با موفقیت در وظایف مادری‌ام نیست. تشویق کردن بچه‌ها هنگام مسابقات ورزشی، ساعت‌ها در مدرسه موسیقی همراهشان بودن، داشتن شام خانوادگی و تعطیلات خانوادگی، قصه تعریف کردن قبل از خواب، خواباندنشان-اینها یک‌سری از کارهایی هستند که به‌عنوان یک مادر برایشان انجام می‌دهم. اینها فقط بخشی از بله‌گفتن‌های من در انجام وظایف مادری‌ام هستند. اینها کارهایی هستند که به انجامشان متعهد هستم، اما برای اینکه بتوانم به تمام اولویت‌هایم (و نه فقط فرزندانم) رسیدگی کنم، باید در مورد هرآنچه برای خودم و آنها مهم است شفاف صحبت کنم و روراست باشم.

دقت داشته باشید که در لیستم اصلاً ننوشته بودم «مطمئن شو که سایر مادران در مدرسه از تو راضی باشند.» یا «براساس انتظارات و اولویت‌های دیگران زندگی کن.» من وقت و انرژی چنین کاری را ندارم. من تصمیم گرفته‌ام که تمرکز را روی چهار بخش بگذارم و اگر فعالیتی که برای شرکت در آن دعوت می‌شوم در هیچ‌کدام از این چهار بخش جای نگیرد، انجامش نمی‌دهم. یادتان باشد اگر قرار باشد به همه چیز توجه کنید، نمی‌توانید تمرکز داشته باشید. اگر به دیگران اجازه بدهید که برایتان برنامه‌ریزی کنند آنها قطعاً این کار را می‌کنند.

من یاد گرفته‌ام که بگویم: «نه.»



حتی بیشتر از این، من یاد گرفته‌ام که بدون ذره‌ای احساس گناه و شرمندگی بگویم «نه». این یک معجزه است! من طوری زندگی می‌کنم که از نظر خانواده‌ام با عقل جور درمی‌آید و این برا فرزندانم در زمانی که متعلق به آنهاست بیشترین توجه را دریافت می‌کنند و من هم اصلاً زندگی را با خستگی پشت سر نمی‌گذارم.

آیا «نه» گفتن را یاد گرفته‌اید؟ لازم است که یاد بگیرید؟ پیشنهاد من برای یادگرفتن «نه» گفتن این است:

### فوراً جواب بدهید.

برای منظم‌بودن در کار می‌گویند «به هر چیزی فقط یک‌بار دست بزن!» یعنی اگر ایمیلی را باز کردی، همان لحظه جوابش را بده. اگر در جلسه‌ای حاضر شدی باید با برنامه وارد شوی. فقط یک‌بار دست بزن! به محض دریافت هرگونه پیشنهادی فوراً جواب بده؛ یا منفی یا مثبت؛ بدون شاید و احتمالاً. شاید و احتمالاً یعنی «واقعاً دلم نمی‌خواد این کار رو بکنم، ولی نمی‌تونم راستشو بهت بگم.» جواب واقعی‌تان را همان لحظه نمی‌دهید و بعداً پشیمان می‌شوید، اما دیگر برای کنسل کردن دیر شده است و درنهایت مجبورید کاری را انجام دهید که دوست ندارید. این‌طور می‌شود که بدخلق می‌شوید. وقتی کسی درخواستی از شما می‌کند، جرئت داشته باشید و فوراً جواب بدهید.

### مؤدب، اما روراست باشید.

من درخواست‌های زیادی دریافت می‌کنم. نمی‌توانید تصور کنید چه حجم ایمیلی برایم فرستاده می‌شود. سال‌های سال هرکس به نوشیدن قهوه دعوت‌م می‌کرد قبول می‌کردم. در هر مراسم خیریه‌ای که سر راهم قرار می‌گرفت شرکت می‌کردم. نمی‌دانستم چطور «نه» بگویم، چون احساس می‌کردم باید به‌خاطر دیگران این کارها را انجام بدهم. بعد به این باور رسیدم که هر بار برای کسی یک ساعت وقت می‌گذارم، یک ساعت از



فرزندانه دور می‌شوم. هر بار که یک ساعت برای کسی وقت می‌گذارم، یک ساعت از انرژی‌ام برای زندگی مشترکم کم می‌شود. هر جواب «بله» به دیگران، یک جواب «نه» به خودم و اولی گرفتم روراست باشم و کاملاً مؤدبانه جوابم را بدهم. به هرکسی که درخواستی می‌کرد می‌گفتم نمی‌توانم این کار را بکنم، چون باعث می‌شود از خانواده‌ام دور بمانم. چه کسی به‌خاطر چنین چیزی از آدم عصبانی می‌شود؟ هیچ‌کس. هیچ‌وقت کسی بعد از این جواب اصرار نمی‌کرد، اما زنان بسیاری بودند که باز برایم ایمیل می‌فرستادند، چون فکر نمی‌کردند چنین جوابی از من بشنوند. یک جواب «بله» به خواسته دیگران، یک جواب «نه» به خودتان است. هنگام جواب‌دادن روراست و مؤدب باشید.

### قاطعانه برخورد کنید.

این مورد هم به همان جمله‌ای که قبلاً گفتم مربوط می‌شود «به هر چیزی یک‌بار دست بزن!» چون اگر این کار را نکنید آن شخص دوباره و دوباره برای انجام آن کار به سراغ شما می‌آید. با دیگران محکم و قاطعانه برخورد کنید و قضیه را هم برای خودتان و هم آنها تمام کنید، مگر اینکه بخواهید در فرصتی دیگر آن کار را انجام بدهید. با خودتان قاطعانه برخورد کنید. شما به خودتان و اهدافتان قول داده‌اید و باید به آن پایبند بمانید. یاد بگیرید «نه» بگویید و یاد بگیرید «نه» را قاطعانه بگویید.



## بخش سوم

### مهارت‌هایی که باید کسب کنید

لطفاً دقت کنید که در این بخش قرار است دربارهٔ مهارت‌ها صحبت کنیم، نه استعدادها. مهارت‌ها توانایی‌هایی نیستند که با آنها به دنیا آمده باشید، آنها توانایی‌هایی هستند که یاد می‌گیرید. یادگرفتن یک مهارت جدید یا پیشرفت در بخشی مشخص، چیزی است که به مرور زمان و با تمرکز و تلاش به دست می‌آید؛ بنابراین خبر خوب این است که اگر مهارتی را هم‌اکنون ندارید، می‌توانید آن را کسب کنید. بهانه بی‌بهانه، یادتان که نرفته؟ در بخش اول به‌اندازهٔ کافی درباره‌اش صحبت کردیم.



## مهارت اول

### «برنامه‌ریزی»

اولین باری که با دیو به آمستردام سفر کردیم گم شدیم. تازه ازدواج کرده بودیم و هیچ‌کدام قبلاً به اروپا سفر نکرده بودیم و مرتکب تمام اشتباهات رایج یک سفر شدیم: طی چند روز و در زمانی کوتاه به چندین کشور سر زدیم، از تمام مناطق توریستی دیدن کردیم و دردناک است که بگوییم از ترس اینکه مبادا کولی‌ها پاسپورت و پول‌هایمان را بدزدند آنها را در یک کیف زیپ‌دار زیر لباس‌هایمان پنهان کرده بودیم. خدایا ما را ببخش!

در آن سفر به لندن رفتیم و بعد رم را گشتیم و بعد فلورانس و بعدازآن، به‌خاطر اعتصاب کارکنان حمل‌ونقل در ونیز گرفتار شدیم. اما می‌خواهم از سفرمان به آمستردام بگویم.

الآن همه‌چیز را کاملاً شفاف برایتان تعریف می‌کنم. ما آمستردام را به‌خاطر دلایل بسیار عجیبی به لیستمان اضافه کرده بودیم. فکر می‌کردیم بسیار جالب خواهد شد اگر آنجا یک فنجان قهوه بنوشیم و به‌طور قانونی یک‌سری کارهایی را که در کشورهای دیگر جرم است انجام دهیم؛ مثلاً مصرف ماری‌جوانا! اما فکر می‌کنید اصلاً موفق به انجام این کار شدیم یا حتی توانستیم یک عدد کلوچهٔ مخصوص آمستردام را بخوریم؟ خیر! آیا



سفر کردن به جایی صرفاً جهت تجربه کردن کارهایی که ممکن است در سایر نقاط جهان غیرقانونی باشند، می‌تواند دلیل خوبی برای سفر به یک کشور باشد؟ در دفاع از خودمان باید بگوییم  
۲۰۰۵ اتفاق افتاد و آن موقع ماری جوانا به راحتی همه جا پیدا نمی‌شد. خیلی خام و بی تجربه بودیم. بگذریم، برگردیم به ماجرای آمستردام.

از لندن به آمستردام با هواپیمایی پرواز کردیم که اساساً شبیه یک کارتن با امکانات قرون وسطایی بود. وقتی هواپیما می‌خواست فرود بیاید دوباره اوج گرفت و مجبور شدیم تغییر مسیر بدهیم-صبر کنید ببینم-کلاً به یک کشور دیگر تغییر مسیر داده بودیم! اصلاً خودم هم نمی‌دانم چطور چنین چیزی ممکن است، اما عین واقعیت است. به جای فرودگاه آمستردام در فرودگاه فرانکفورت فرود آمدیم. من نه کتاب راهنمای زبان آلمانی همراهم داشتم و نه حتی دفترچه راهنما؛ چون اصلاً قرار نبود به این کشور سفر کنم. گیج و سردرگم شده بودیم. بالأخره با کلی سؤال و حرکات پانتومیم متوجه شدیم که باید سوار اتوبوس شویم؛ اتوبوس قدیمی و خرابی که قرار بود ما را به آمستردام ببرد. اتوبوس پر از دختران جوانی بود که ژاکت‌های بلند زمستانه پوشیده بودند و بوی مینی‌ون خودم را می‌داد؛ آن موقع که بعد از برگشت از سفر تگزاس، بطری نوشیدنی تقریباً پر داخلش در اثر گرما و حرارت بالای تگزاس ترش و خراب شده بود. حالت تهوع گرفته بودیم. این سفر، آن سفری نبود که آرزویش را داشتیم. بعد از اتوبوس نوبت قطار شد. اصلاً نمی‌دانم چرا چنین تصمیمی گرفته بودیم، فقط کورکورانه دنبال بقیه مسافرانی که از فرودگاه سوار اتوبوس شده بودند رفته بودیم. اما هرچه بود بالأخره در مسیر آمستردام قرار گرفتیم. بدون آنکه بدانیم چطور قرار است به هتل برسیم، از ایستگاه راه‌آهن بیرون رفتیم. فقط اسم و آدرس هتلمان را روی یک برگه پرینت کرده بودیم و از این‌وآن با ایماواشاره آدرس می‌پرسیدیم.

«چطور می‌توانیم به این هتل برویم؟» یک آدم سرگردان دیگر که نمی‌توانست جوابمان را بدهد.

«بخشید شما می‌دانید چطور می‌توانیم به این هتل برویم؟» این یکی بلد نبود انگلیسی حرف بزند و رفتیم سراغ یک نفر دیگر.

یکی پس از دیگری هیچ‌کدام نمی‌فهمیدند ما چه می‌خواهیم و زبانمان را متوجه نمی‌شدند. یک تاکسی را نگه‌داشتیم و آدرس را به راننده نشان دادیم.



راننده گفت: «آمستردام.»

«بله بله قربان آمستردام. می‌توانید ما را به این هتل ببرید؟ ما حسابی خسته‌ایم و حدود یک ساعت است که داریم آدرس می‌پرسیم (این حرف‌ها را وقتی می‌زدیم که هم‌زمان داشتیم چمدان‌هایمان را دنبال خودمان می‌کشیدیم).

راننده دوباره گفت: «آمستردام.» ما هنوز داشتیم با تعجب به راننده نگاه می‌کردیم که راه افتاد و رفت.

دوباره شروع کردیم به آدرس پرسیدن. بالأخره مردی را دیدیم که می‌توانست دست‌وپاشکسته انگلیسی حرف بزند-خدا را شکر!

درحالی‌که با انگشت آدرس روی برگه کثیف و مچاله‌شده‌ام را نشان می‌دادم پرسیدم: «آقا ما چطور می‌توانیم به این هتل برویم؟»

یک نگاه به برگه کرد و یک نگاه به ما و دوباره به برگه نگاه کرد. گفت: «بله، آمستردام.»

به خیابان‌های اطرافم اشاره کردم و پرسیدم: «بله می‌دانیم، فقط نمی‌دانیم باید از کدام مسیر برویم.»

مرد دوباره گفت: «آمستردام.»



دلم می‌خواست جیغ بزنم و گریه کنم، چون گیر داده بود به همان یک کلمه.

گفت: «هتل در آمستردام، شما اینجا.»

وحشت تمام وجودم را فراگرفت. پرسیدم: «اینجا کجاست؟»

سرش را تکان داد و گفت: «آمستردام نیست.»

دوستان، ما حتی در آمستردام هم نبودیم!

حداقل دو ساعت با آنجا فاصله داشتیم. نمی‌دانستیم باید یک قطار دیگر هم سوار می‌شدیم تا به آمستردام برسیم و مثل احمق‌ها دنبال جمعیت راه افتاده بودیم، درحالی‌که با یک پرواز دوساعته می‌توانستیم به آمستردام برسیم، کل روز با اتوبوس و قطار و ماشین درگیر بودیم و درنهایت وقتی به هتل رسیدیم که دیگر وقتی برای انجام هیچ کاری باقی نمانده بود. مطمئنم خدا تمام تلاشش را کرده بود تا مرا از انجام هرگونه فعالیت غیرقانونی در کشوری دیگر دور نگه‌دارد. اما هدفم از تعریف کردن این ماجرا چیست:

اولین قدم برای رسیدن به هدف‌تان این است که بدانید کجا می‌روید و مشکل اینجا است که اغلب مردم فکر می‌کنند همین‌که هدفشان را بدانند کافی است، درحالی‌که قطعاً اصلی پازل را فراموش می‌کنند: یک نقشه فقط وقتی جواب می‌دهد و به نتیجه می‌رسد که نقطه شروع و پایان را بدانید؛ به بیانی دیگر، اگر ندانید کجا هستید نمی‌توانید به مقصدی که می‌خواهید برسید.



شما به یک نقشه راه، نقطه آغاز و خط پایان نیاز دارید و البته به تابلوهای راهنما و مسافت باقی مانده بین راه. در واقع، به یک نقشه حمله درست و حسابی نیاز دارید.

می‌توانید هر روز در مورد تمام چیزهایی که برای زندگی‌تان آرزو دارید صحبت کنید، مطمئنم حتی می‌توانید یک دوست پیدا کنید که هر روز با شما به کافی‌شاپ بیاید تا با یکدیگر در مورد فکرهای بکرتان صحبت کنید، اما اگر برای رسیدن به هدف‌تان یک نقشه واقعی نداشته باشید هیچ‌کدام از اینها نتیجه‌ای نخواهند داشت. انسان‌ها به این خاطر که مقصدشان را نمی‌دانند گم نمی‌شوند، بلکه چون راهی را آغاز می‌کنند و یادشان می‌رود به نقشه نگاه کنند و ببینند آیا همچنان در همان مسیر هستند یا نه گم می‌شوند. شما هر چند وقت یکبار بدون نقشه به سفر می‌روید؟ ما اغلب بدون نقشه به سفرهایی می‌رویم که اصلاً مقصدشان برایمان مهم نیستند و فقط می‌خواهیم رانندگی کنیم و موسیقی گوش دهیم، اما اگر واقعاً بخواهیم به مقصد مشخصی برویم چه؟ اگر واقعاً در ذهنمان مقصدی داشته باشیم حتماً نقشه هم خواهیم داشت. چرا؟ چون یک نقشه می‌تواند ما را سریع‌تر و بهتر به مقصدمان برساند؛ چون وقتی چیزی را از فاصله ده‌ها هزار متری نگاه کنیم می‌توانیم برایش برنامه‌ریزی کنیم و مواردی را که ممکن است در طول راه پیش بیایند مشخص کنیم. وقتی بدون برنامه و بدون هیچ استراتژی خاصی وارد مسیری تازه می‌شوید طی کردن راه بسیار دشوار خواهد شد.

در طول پانزده سال اخیر از همین استراتژی نقشه راه برای انجام تمام کارها و پروژه‌های مهم یا اهداف شخصی‌ام استفاده کرده‌ام. از همین روش هم برای مشتریانم در برگزاری مراسم‌هایشان استفاده می‌کردم و البته برای داشتن ده هزار دنبال‌کننده در وبسایتم و برای شرکت در اولین نیمه‌ماراتن و بعد هم اولین ماراتن عمرم. از همین روش برای نوشتن اولین کتابم و بستن اولین قراردادم استفاده کردم. این استراتژی پشت تمام کارهایی است که در زندگی انجام داده‌ام؛ از تولیدات و کارهایم تا روابط شخصی‌ام و همیشه هم جواب داده است. اصلاً پیچیده نیست؛ فقط سه مرحله دارد. باید دقت داشته باشیم علیرغم تمام علائمی که در طول راه می‌بینیم فقط و فقط به این سه نشانه توجه داشته باشیم.

ببینید، اغلب ما یاد گرفته‌ایم که از نقطه یک شروع کنیم، بعد به نقطه دو برویم و سپس در نقطه سه به مقصد برسیم. اگر ندانید مرحله و قدم دوم چیست، این کار برایتان کاملاً گیج‌کننده می‌شود. اصلاً اگر از قبل درباره‌اش تحقیق نکنید چطور می‌توانید از قدم و مرحله بعدی خبر داشته باشید؟



با خودم فکر کردم اگر مراحل را برعکس کنم، یعنی همه چیز را از نقطه پایان بررسی کنم، راحت تر می توانم مراحل قبل را تشخیص بدهم.

من به این روش عمل می کنم:

## خط پایان

اول از همه باید از آخر شروع کنید. شاید دور از عقل باشد، اما برای اینکه سر در بیاورید چه مسیری را باید طی کنید، این راهی مؤثر است. تا به حال آن قدر با هم صحبت کرده ایم که بتوانید یک هدف مشخص و معین داشته باشید، یک هدف که همین الان روی آن تمرکز کنید. این چیزی است که برای شروع نیاز دارید.

برای اینکه راهنمایی تان کنم که من دقیقاً چطور از استراتژی نقشه راه استفاده می کنم، یکی از اهداف شخصی مربوط به گذشته ام را با شما در میان می گذارم. من آرزو داشتم یک کتاب آشپزی بنویسم. آن موقع در مورد غذا در وبسایتم می نوشتم و نوشتن یک کتاب آشپزی هدف نهایی ام بود؛ بنابراین نوشتن کتاب آشپزی نقطه پایانم بود. دقیقاً می دانستم چه چیزی می خواهم، اما دلیلم را در نظر نگرفته بودم. من مرجعی برای طرفدارانم می خواستم که دستور پخت غذاهایم در آن ثبت شود.

## نقطه آغاز

حالا که می دانید کجا می خواهید بروید، نیاز به تمرین خودآگاهی دارید و باید در مورد اینکه از کجا می خواهید شروع کنید، کاملاً صادق باشید. چه دارایی ها، منابع ها و عادت هایی دارید که می توانید به عنوان کمک در این



سفر همراه خودتان داشته باشید؟ چطور آنها را گسترش می‌دهید و برای پیشرفت از آنها استفاده می‌کنید؟ چه عادت‌هایی دارید که ممکن است شما را از مسیر خارج کنند یا برعکس، باء شوند؟ چطور می‌توانید باوجود همهٔ عادت‌هایتان طوری از پیش برنامه‌ریزی کنید که آن عادت‌ها مانعتان نشوند؟ چه عادت‌های خوبی دارید که می‌توانید جای‌گزین عادت‌های بدتان کنید؟ نقطهٔ شروع برای کتاب آشپزی عالی بود. چون در وب‌سایت‌م درمورد غذا می‌نوشتم، عکاسان، طراحان و متخصصان غذا را می‌شناختم که به من برای انجام این کار کمک می‌کردند. آنچه نیاز داشتم یک کارگزار انتشارات یا تجربهٔ نوشتن درزمینهٔ آشپزی بود. با خودم درمورد امکانات و توانایی‌هایی که داشتم و نداشتم کاملاً روراست بودم و دست‌به‌کار شدم.

### تابلوهای راهنما + تابلوهای مسافت باقی‌مانده

حالا که می‌دانید کجا می‌خواهید بروید و می‌دانید از کجا باید شروع کنید، قدم بعدی، فکرهای بکر درمورد هرچیزی است که ممکن است به شما برای نزدیک‌تر شدن به هدفتان کمک کند. هر فکر بکری با یک سؤال آغاز می‌شود.

برای مثال، چطور می‌توانم یک قرارداد کتاب آشپزی منعقد کنم؟ در آن زمان، من هیچ ایده و نظری نداشتم، بنابراین به گوگل مراجعه کردم (قسم می‌خورم جواب تمام سؤال‌ها به‌طور رایگان در اینترنت وجود دارد) و عین همین سؤال را از گوگل پرسیدم. جواب‌های مختلفی وجود داشت و من همهٔ آنها را در ظرف سوپ ایده‌های بزرگم یادداشت کردم، بله این نامی است که به دفترچهٔ ایده‌های بکرم داده‌ام؛ چون درست مثل یک ظرف سوپ پر از مواد و موارد مختلف است. هر زمان که یک پروژه را شروع می‌کنم، هدفم پیداکردن حداقل بیست ایده برای انجام دادنش است. تمام چیزهایی که ممکن است فکرم را مشغول کنند کنار می‌گذارم و وقتی یک فکر بکر به ذهنم می‌رسد درمورد چرایی آن بحث نمی‌کنم. فقط آن را می‌نویسم.

نوشتن طرح یک کتاب، استخدام یک کارگزار انتشارات، افزایش دادن دنبال‌کننده‌ها در شبکه‌های اجتماعی، ثابت‌کردن خودم به‌عنوان یک متخصص در این زمینه، بررسی طرح‌های کتاب، استخدام یک طراح گرافیک،



مشکل متوقف شدن پروژه است، اما با این حال راه‌های بسیار زیادی برای امتحان کردن دوباره وجود دارد. می‌خواهیم یک راه مشخص و واضح خلق کنیم و همان برگه از افکار بکر می‌تواند به شما کمک کند. از آنجاکه می‌خواهیم روبه‌جلو پیشرفت کنیم باید برای تمام مراحل برنامه‌ریزی کنیم. سؤال این است که چطور؟ جواب غافل‌گیرکننده این است: با یک سؤال دیگر.

به افکار بکرتان نگاه کنید و از خودتان درمورد تمام ایده‌هایی که به ذهنتان رسیده‌اند بپرسید: سه اصل اساسی که اگر به آنها برسید بدون شک شما را به هدفتان می‌رسانند کدامند؟ از بین بیست ایده، درنهایت به سه ایده برسید؛ سه ایده که ممکن است غیرممکن به نظر برسند، اما می‌توانند کمکتان کنند. اگر بتوانید از بین بیست ایده به سه ایده برسید، اطمینان می‌دهم که این سه ایده همان تابلوهای راهنمای بین راه خواهند بود که در صورت گم شدن به شما کمک خواهند کرد تا دوباره به مسیرتان برگردید. چطور این سه ایده را از بین سایر ایده‌ها انتخاب کنیم؟ به هدف نهایی‌تان نگاه کنید و از خودتان بپرسید: قدم قبل از این جایگاه چیست؟

سپس دو تابلوی راهنمای دیگر را انتخاب کنید.

موضوعی که در مورد تابلوهای راهنما مطرح می‌شود این است که دستیابی به آنها راحت نیست، مگر اینکه چند قدم دیگر بردارید. بعضی افراد برای نوشتن آنها شک می‌کنند، چون به اندازه خود هدف و رؤیا دست‌نیافتنی به نظر می‌رسند. مغزشان سریع شروع می‌کند به آوردن دلایل متعدد که دستیابی به این اهداف غیرممکن است. شاید با خودشان بگویند: «تمام افکار و ایده‌هایم را می‌نویسم با اینکه واقعیت چیز دیگری است. تمام حرف‌های منفی و عجیب و غریب دوباره به ذهنم برمی‌گردند و اصولاً نمی‌دانم چطور باید به اهدافم برسم، دوست دارم این راه‌ها را بروم و این کارها را انجام بدهم، اما من نمی‌...»

نه، نه، نه، به کمبودها فکر نکنید. نگران این نباشید که چطور به تابلوهای راهنمایتان برسید. حساسیت روی «چطور»، باعث توقف در مسیر می‌شود. الآن بحث ما درباره «چطور» نیست، بحث و تمرکز ما روی «چه»



است؛ مثلاً «چه» قدم‌هایی باید بردارم تا هدفم را تبدیل به واقعیت کنم؟

نقشهٔ راه من با ایجاد سه تابلوی راهنما شکل گرفت؛ آخرین مرحله و قدم قبل از بستن قرارداد چاپ کتاب آشپزی، ارائهٔ طرح به انتشارات است: تابلوی راهنمای شمارهٔ سه. بسیار خوب، حالا قدم و مرحلهٔ قبل از آن چیست؟ براساس جست‌وجو در گوگل، باید یک کارگزار انتشارات پیدا می‌کردم. منظورم ناشر نیست؛ چون ناشر، نوشته‌های بررسی‌شده را قبول می‌کند، پس پیدا کردن یک کارگزار انتشارات دومین تابلوی راهنمای من بود. بعد از خودم پرسیدم چطور کارگزار انتشارات مطمئنی پیدا کنم؟ راه‌های بسیار زیادی وجود داشتند، ولی همهٔ آنها در یک چیز مشترک بودند: باید از کاری که می‌خواستم انجام دهم یک طرح اولیه آماده می‌کردم و این اولین تابلوی راهنمای من بود.

من نقطهٔ آغاز و خط پایان و سه تابلوی راهنمای اصلی‌ام را داشتم. حالا نوبت فهمیدن «چگونگی» انجام کار یا تعیین همان تابلوهای مسافت باقی‌مانده بود. خودم را وادار به انتخاب سه تابلوی راهنما کرده بودم، اما تعداد تابلوهای مسافت باقی‌مانده بیشتر بودند چون جزئیات بیشتری در خود داشتند؛ جزئیاتی که شامل چگونگی رسیدن به تابلوی راهنمای بعدی می‌شدند.

برای شناسایی آنها باید از نقطهٔ آغاز نقشه‌تان شروع کنید و با این سؤال افکار بکرتان را بیابید: چه کاری باید انجام دهم تا از نقطهٔ آغاز به اولین تابلوی راهنما برسم؟ یک موسیقی بگذارید و صدایش را بالا ببرید و شروع کنید به نوشتن هر ایده‌ای که به ذهنتان می‌رسد. حتی درموردشان فکر هم نکنید، فقط با سرعت آنها را بنویسید؛ هر ایده و نظری را که ممکن است به شما کمک کند تا به تابلوی راهنمای اول برسید یادداشت کنید. من اسمش را «لیست احتمالات» گذاشته‌ام.

فرض کنیم هدف شما شروع شغل برگزاری مراسم عروسی است و این به آن معناست که سومین تابلوی راهنمایتان داشتن چند مشتری مراسم عروسی است؛ بنابراین دومین تابلوی راهنمای شما می‌تواند اطمینان از این موضوع باشد که مشتریان شما درمورد شغلتان اطلاعات کافی داشته باشند: شما به یک رزومهٔ کاری، یک حساب اینستاگرام یا وبسایت و جایی که عروس‌های آینده بتوانند نمونه کارهایتان را ببینند نیاز دارید. بر این



اساس، اولین تابلوی راهنمای شما راضی و خشنود کردن مشتریان است. سؤالی که من طی مسیر از خودم می‌پرسیدم به این شکل بود: چطور توجه مشتریان احتمالی‌ام را جلب کنم؟ با عکاسی یک طراح همکاری کنم تا ظاهر مراسم بهتر به نظر برسد؟ می‌توانم به‌طور داوطلبانه برای سایر طراحان کار کنم و در عوض از عکس‌هایشان برای ارائه‌ی کارم استفاده کنم؟ سایر افراد چطور برای خودشان یک رزومه تهیه می‌کنند؟ کتابی هست که در این زمینه بتواند مرا راهنمایی کند؟ افراد موفق و تأثیرگذاری در این زمینه هستند که بتوانم از آنها یاد بگیرم و تجربه کسب کنم؟

هر زمان که مطمئن نیستم چطور باید قدم بعدی را بردارم، حتی الآن، لیستی از احتمالات را تهیه می‌کنم و صفحه‌های زیادی را پر از چیزهایی مثل این می‌کنم: «آره، درسته. دخترخاله‌ی سارا برای شرکتی کار می‌کنه که خیلی دلم می‌خواد مشتری من بشه.» به‌دفعات برایم اتفاق افتاده که تا وقتی اقدام به نوشتن نمی‌کردم به ذهنم نمی‌رسید که ارتباط یا دوستی در فلان شرکت دارم. این اتفاق زمانی می‌افتد که وقت زیادی را صرف نشستن و فکر کردن به چیزهایی که نداریم می‌کنیم، درحالی‌که متوجه نیستیم داشته‌هایی نیز داریم.

هشدار: این مرحله همان‌جایی است که بسیاری از رؤیاپردازان به‌جای آنکه فعالیت‌های واقعی‌تری برای رفتن به سمت هدفشان داشته باشند، سرعت و حرکتشان در بزرگراه را برای چیدن گل‌های خودروی زیبای کنار جاده کاهش می‌دهند و درنهایت توقف می‌کنند؛ به‌عنوان مثال اگر اولین تابلوی راهنمای من «تهیه‌ی طرح کتاب» باشد، تمام افکار بکر من درزمینه‌ی رسیدن به اولین تابلوی راهنماست: مرور کتاب‌های مربوط به طرح کتاب؛ درست کردن تابلویی از ایده‌هایم روی پینترست؛ پیدا کردن ساختار طرح کتاب آشپزی؛ صحبت کردن و مشورت با سایر نویسندگان در این زمینه؛ پیدا کردن یک طراح گرافیک برای اجرایی کردن طرح؛ شرکت در دوره‌های آموزشی آنلاین برای یادگیری چگونگی ارائه‌ی طرح؛ حضور در کنفرانس‌های نویسندگان و سایر موارد مشابه. بیشتر افراد این لیست را می‌بینند و هیجان‌زده می‌شوند و با خود می‌گویند *خدای من! نگاه کن چقدر ایده!* و هم‌زمان خودشان را قانع می‌کنند که تمام این ایده‌ها برابر و تأثیرگذار خواهند بود. اشتباه برداشت نکنید! تمام این ایده‌ها باهم مرا به هدفم نزدیک‌تر نمی‌کنند، بسیاری از این ایده‌ها سرگرم‌کننده‌تر از کارهایی هستند که واقعاً مرا به هدفم می‌رسانند؛ یعنی بیشتر جنبه‌ی سرگرمی دارند.

*درست کردن تابلویی از ایده‌هایم روی پینترست؟ سرگرمی خوبی است. البته من این کار را قبلاً انجام داده‌ام. کنفرانس‌های نویسندگان؟ همیشه دلم می‌خواست به یکی از این کنفرانس‌ها بروم. صحبت از ایده‌هایم با*



دوست جدیدم در باشگاه نویسندگان؟ این فوق‌العاده است! ما خودمان را قانع می‌کنیم که تمام این ایده‌ها عالی هستند و زمان زیادی را برای پیشروی به سمت اولین تابلوی راهنما اختصاص دهیم. یک دایره دور خودمان می‌چرخیم. اگر بخواهیم با خودم صادق باشم دقیقاً می‌دانم قدم قبل از رسیدن به طرح کتاب چیست، اما نمی‌خواهم آن راه را امتحان کنم، چون بسیار سخت‌تر است و البته بدترین قسمت نوشتن کتاب هم هست.

می‌خواهم شما را تشویق کنم، چون اگر واقع‌بین باشید، خودتان متوجه خواهید شد که یک بخش مهم و بزرگ از دلیل اینکه هنوز موفق نشده‌اید اولین تابلوی راهنمایتان را به دست بیاورید این است که تعیین تابلوهای مسافت باقی‌مانده نیاز به سخت‌کوشی دارد. تابلوهای مسافت باقی‌مانده قدم‌های قابل‌دسترس هستند و می‌توانید یکی پس از دیگری به آنها دست پیدا کنید تا به مقصدتان برسید، اما برای این کار همیشه به سخت‌کوشی و تلاش زیاد نیاز است.

الآن که نشست‌ام و این کتاب را می‌نویسم، کتاب خودت باش دختر در تیراژ بالا منتشر شده است و تا این لحظه بیشتر از هفتصد و بیست و دو هزار نسخه از آن به فروش رسیده است و پرفروش‌ترین کتاب نیویورک‌تایمز شده است و من هزاران هزار پیام از زنان سراسر جهان دریافت کرده‌ام که می‌گویند چقدر این کتاب در زندگی کمکشان کرده است. عجب هدیه‌ای! چه سعادت بزرگی نصیب من شده است! فکر می‌کنید این موفقیت، راه را برای نوشتن این کتاب ساده‌تر می‌کند؟ خیر. نوشتن همیشه برای من کار سختی بوده است. همیشه نیاز به تلاش زیاد دارد، حتی اگر قبلاً این کار را بارها و بارها انجام داده باشم و حتی اگر به تک‌تک کلمات و موضوعاتی که می‌گویم عمیقاً باور داشته باشم، باز هم این کار تا نوشتن آخرین خط برایم سخت و دشوار است.

موضوع این نیست که نقشه راه به‌طور جادویی سفرتان را به سمت هدف آسان‌تر می‌کند، موضوع این است که نقشه راه سفر را مفید و مؤثر می‌کند. من با تمام وجود به توانایی‌های شما باور دارم. فکر می‌کنم توانایی دستیابی به هرچیزی را که در ذهنتان است دارید، اما باید عزمتان را جزم کنید. باید حسابی پیگیر خواسته‌هایتان باشید و در روش‌هایتان کمی انعطاف‌پذیر باشید، پس نترسید و شروع کنید به درست کردن تابلوهای مسافت باقی‌مانده که شما را به هریک از تابلوهای راهنمایتان برساند. اگر مطمئن نیستید که این تابلوها چه چیزهایی هستند، پس باید از خودتان سؤالات بهتری بپرسید.



به‌عنوان مثال، اگر سؤال این است که «چطور با یک کارگزار انتشارات قرارداد ببندم؟» جواب من در آن زمان این بود: «اصلاً هیچ نظری ندارم.» سؤال و جوابی که مرا به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رساند، شکل تغییر بدهم: «چه کسی ممکن است بداند که من چطور می‌توانم یک کارگزار انتشارات استخدام کنم؟» یا «کجا می‌توانم جوابم را پیدا کنم؟» یا «کتاب، فایل صوتی یا فیلم‌هایی در یوتیوب در این زمینه وجود دارند؟» در این صورت جواب‌ها بی‌شمار خواهند بود. یادتان باشد، اگر جواب مؤثر پیدا نکرده‌اید به‌خاطر این است که سؤال مؤثر نپرسیده‌اید.

از در نظر گرفتن احتمالات وحشت نکنید. در ابتدای راه ممکن است هدف‌تان دست‌نیافتنی به‌نظر برسد. یادتان باشد چطور باید وحشتتان را از بین ببرید؛ کم‌کم و به‌آرامی. وقتی شروع می‌کنید به تلاش برای رسیدن به هدف‌تان، طبیعی است که هیجان‌زده شوید. کارهای زیادی هست که باید انجام دهید و ممکن است زمان کم بیاورید. اگر مثل من باشید، پس هجده لیست از کارهایی که باید انجام دهید دارید. اگر به‌خاطر انجام تمام این کارها استرس دارید، به این خاطر است که می‌خواهید تمام آن کارها را در یک زمان انجام دهید. لیستی از کارها و وظایف روزانه‌تان تهیه کنید و لیستی از کارها و وظایف هفتگی و بعد ماهانه. حالا دوباره آنها را بررسی کنید. آیا تمام کارهایی که در این لیست‌ها نوشته شده‌اند برای رسیدن به تابلوی راهنمایان مهم و مؤثر هستند؟ اگر نه، لیست‌هایتان را بازبینی کنید.

حالا نقشه‌ی راه‌تان را دارید. قدم بعدی بسیار مهم است. بین شما و هدفی که همواره دنبالش بوده‌اید، فقط چند کلمه قرار دارد. شاید آنها را روی برچسب بنویسید یا حتی روی بدنتان خال‌کوبی کنید، اما این کلمات به همین سادگی هستند: «دست‌به‌کار شوید و یک حرکت اساسی انجام دهید.» نه از شنبه و نه از سال نو و نه از ماه بعد، دقیقاً همین‌الآن. همین‌الآن یک حرکت و یک کار اساسی برای رسیدن به اولین تابلوی مسافت باقی‌مانده نقشه‌ی راه‌تان انجام دهید.

به‌هرحال، تهیه‌ی یک نقشه‌ی راه برای خیلی از شماها ممکن است یک کار بسیار اساسی و مهم باشد، اما لطفاً در این مرحله توقف نکنید! محکم باشید. اکثر آدم‌ها راهشان را با تمام وجود آغاز می‌کنند، اما این روحیه را تا انتها حفظ نمی‌کنند. گاهی با یک اتفاق ساده امیدشان را از دست می‌دهند و می‌گویند «حالا دیگر همه‌چیز خراب خواهد شد.»



نه، نه، خواهان من! بین شما و مقصدی که می‌خواهید به آن برسید تنها یک چیز وجود دارد و آن هم میل و خواسته خود شماست. همه زمین می‌خورند، همه لغزش دارند، همه اشتباه می‌کنند را مشخص می‌کنند، نقشه راهشان را دارند، برنامه‌هایشان را پیگیری می‌کنند، اما به یکباره اتفاقی رخ می‌دهد، مثلاً یک اتفاق ساده مثل لغزشی کوچک در رژیم غذایی‌شان یا مثلاً یک هفته عقب‌ماندن از تمرین که بعد می‌شود دو هفته و به یکباره کل ماه را از دست می‌دهند. شاید بین شش ماه تا شش سال پای کامپیوتر می‌نشینند و می‌نویسند. هر اتفاقی که بیفتد، هر چیزی که انجام بدهید یا ندهید، شرمنده بودن راه‌حلش نیست. اتفاقی است که افتاده، هرچه هست جزئی از گذشته شده، سرزنش کردن خودتان شرایط را تغییر نمی‌دهد. واقعیت این است که این یک موضوع مادام‌العمر نیست. به جز مرگ، همه چیز موقت است. مشکل اینجاست که اجازه می‌دهید یک انتخاب موقت و کوتاه‌مدت تبدیل به سرنوشت بلندمدت شما شود. اشتباه شما این است که باور می‌کنید اتفاقی که در گذشته افتاده تعیین می‌کند که شما چه کسی هستید-شروور است!

شخصیت شما را تصمیم بعدی‌تان تعریف می‌کند، نه تصمیم قبلی‌تان. پس برنامه‌ریزی کنید، نقشه راهتان را تعیین کنید و قدم بعدی را بردارید.



## مهارت دوم

### «اعتماد به نفس»

**اعتماد به نفس اهمیت بسیاری دارد.**

اعتماد به نفس باوری است که می‌گوید شما می‌توانید روی خودتان حساب کنید و به شهامت و جرئت خودتان در موقعیتی که هستید اعتماد داشته باشید. برای هر کسی که در شغلی فعالیت می‌کند، اعتماد به نفس اهمیت دارد، به خصوص اگر شغل یا شرکت شما برای پیشرفت و ترقی خودش به شما نیاز داشته باشد، اما این مسئله تا حد زیادی به زندگی شخصی شما بستگی دارد و اینکه شما در مورد خودتان و رؤیاهایتان چه نظری دارید. احساس می‌کنم هنوز در این مورد به اندازه کافی صحبت نکرده‌ایم.

اگر احساس می‌کنید یک مادر به درد نخور هستید، اگر هر روز احساس می‌کنید برای انجام وظایف مادری‌تان آماده نیستید، باین اوصاف، چطور ممکن است از زندگی لذت ببرید و زندگی خوبی را نیز برای فرزندانتان فراهم



کنید؟

آیا همیشه رؤیای انجام مسابقه سه‌گانه زنان را داشته‌اید، اما هم‌زمان بر این باور بوده‌اید که در فعالیت‌های فیزیکی اصلاً خوب نیستید و نمی‌دانید چطور ممکن است بتوانید در این مسابقات شرکت کنید و موفق شوید؟

اعتمادبه‌نفس مهم است و نکته اصلی ماجرا اینجاست: اعتمادبه‌نفس یک مهارت است، یک استعداد مادرزادی نیست. مطمئناً اگر به‌طور خاص تربیت و بزرگ شده باشید، ممکن است که اعتمادبه‌نفس از دوران کودکی در وجود شما شکل گرفته باشد، اما اگر زیاد خوش‌شانس نبوده باشید، بدانید که می‌توانید اعتمادبه‌نفستان را بالا ببرید و حتماً باید این کار را بکنید. در اینجا سه کلید اصلی را برای ساختن و داشتن اعتمادبه‌نفس ذکر می‌کنم:

## ظاهر

این بخش را در یک ساختمان بسیار زیبا در لس‌آنجلس می‌نویسم. در همان حین که نشسته‌ام و با اشتیاق تمام می‌نویسم، یک تیم متخصص آرایش و زیبایی در حال رنگ‌کردن ریشه و هایلایت‌زدن به موهایم هستند. رنگ‌های ترکیب‌شده در کاسه‌های کوچک با دقتی به‌اندازه جراحی قلب یک کودک در حال پخش‌شدن روی موهایم هستند و این در حالی است که همه باهم درمورد اینکه می‌خواهند کدام خانه را برای مراسم کوآچلا [۶۳](#) اجاره کنند یا کتاب جدید کریستین کاوالاری [۶۴](#) درمورد رژیم غذایی اصولاً خوب هست یا نه، صحبت می‌کنند. کار این آرایشگران هم هنر است و هم جادوگری؛ چون وقتی کارشان تمام شود می‌دانم که از قبل زیباتر خواهم شد. کل این فرایند هزینه بالایی دارد و این هزینه تنها شامل رنگ‌کردن موهایم می‌شود.

علاوه بر رنگ، مو و مژه هم گذاشتم و البته پنج سال پیش جراحی زیبایی سینه هم انجام دادم؛ چون از شکل و ظاهرشان راضی نبودم. می‌دانم خیلی‌ها با هزینه‌کردن زمان و پول برای انجام جراحی‌های زیبایی موافق



نیستند، اطلاع دارم و می‌دانم، چون زنان برایم پیام می‌فرستند «چطور می‌توانی به ما بگویی خودت را همان‌گونه که هستی دوست داشته باش، درحالی‌که خودت ساعت‌های بسیار طولانی آرایش و رنگ‌کردن موهایت صرف می‌کنی؟» متوجهم که ممکن است کمی دوگانه به‌نظر بیاید، اما احتمالاً یک کلید و نکته مهم را از قلم انداخته‌اید. البته که من بر این باورم که باید خودمان را همان‌گونه که هستیم دوست داشته باشیم... من فقط مژه‌مصنوعی گذاشته‌ام. عاشق آرایش کردن هستم. تابه‌حال ویدئوهایی را که در یوتیوب هستند دیده‌اید؟ همان ویدئوهایی که دختران مختلف را قبل و بعد از صدها آرایش نشان می‌دهند که صدها نوع برس برای سایه‌زدن استفاده می‌کنند؟ هنر محض است! یک مهارت که از سال‌ها تجربه به‌دست آمده و من به احترامشان سر فرود می‌آورم. من وقتی آرایش می‌کنم بیشتر حالت سرگرمی دارد و از ظاهری که بعدش پیدا می‌کنم لذت می‌برم. به‌خاطر بقیه یا موردپسند واقع‌شدن آرایش نمی‌کنم، من آرایش می‌کنم چون این کار را دوست دارم.

من پول و زمان زیادی برای ظاهرم سرمایه‌گذاری کرده‌ام، چون حس‌وحالم را بهتر و حتی عالی می‌کند و وقتی احساس خوبی دارم اعتمادبه‌نفسم بالا می‌رود.

قبل از اینکه بیشتر وارد این قضیه شوم، باید چند ادعا را مطرح کنم. من مطمئنم بسیاری از زنان به‌خاطر ظاهرشان اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنند. بعضی‌ها می‌گویند که فقط قلب، فکر و روح انسان است که اهمیت دارد و ظاهر اهمیت چندانی ندارد و البته تا حدودی درست هم می‌گویند، اما تمام زنانی که من می‌شناسم، تک‌تکشان، حتی یک استثنا هم به ذهنم نمی‌رسد، وقتی از ظاهر خودشان راضی هستند اعتمادبه‌نفس بیشتر و بهتری دارند.

ادعای شماره دو: اعتمادبه‌نفس از رضایت خودتان از ظاهرتان سرچشمه می‌گیرد، نه از ظاهر خاصی که دیگران می‌پسندند و نه از اینکه خودتان را به شکل و ظاهر بقیه درآورید.

من عاشق مو و مژه‌های بلند و کفش‌های پاشنه‌دار هستم. دوستانم سمی ۶۵ و بین ۶۶ چطور؟ آنها عاشق کفش ورزشی و کلاه هستند و فکر می‌کنند ظاهرشان با آرایش خیلی بد می‌شود. آرایش کردن را دوست ندارند. اگر بهترین آرایشگر جهان آنها را آرایش کند به او به‌خاطر هنرش احترام می‌گذارند، اما از نتیجه راضی نخواهند بود. آرایش اعتمادبه‌نفس آنها را کمتر می‌کند به این خاطر که خودشان را بعد از آرایش در آینه نمی‌شناسند و



آرایش کردن جزو شخصیت و برداشت آنها از خودشان نیست. به دست آوردن اعتماد به نفس از ظاهر تان، داشتن صرفاً یک سبک یا شیوه خاص آرایش و پوشش نیست، بلکه اعتماد به نفس، پید خودتان است.

از کفش ورزشی یا نبستن دکمه بالای پیراهن خوشتان می آید؟ موهای صاف و لخت با حداقل آرایش را می پسندید؟ آیا کمده لباس هایتان نشان دهنده نوع شخصیت شماست؟ اگر جواب همه این سوالات مثبت است، یعنی شما دقیقاً می دانید که دوست دارید ظاهر تان چه شکلی باشد.

می دانم کسانی هستند که با من مخالفند. می دانم کسانی هستند که این قسمت را می خوانند و فکر می کنند من خیلی ظاهربین هستم. می دانم که ممکن است کمی بی روح و بی مزه باشد که فصلی با عنوان اعتماد به نفس را با صحبت از ظاهر شروع کرده باشم، اما فکر نمی کنم هیچ جای گزینی بتواند به این اندازه مفید و مؤثر باشد؛ حداقل برای من که این طور نبوده است. کتاب های زیادی خوانده ام که می گفتند چطور به درون خودم نگاه کنم و دعا و عبادت کنم تا اعتماد به نفسم بالا برود. تا سال ها این کارها را انجام می دادم تا بتوانم پیشرفت کنم، اما صادقانه بگویم هرگز احساس اعتماد به نفس بالا را نداشتم تا اینکه یاد گرفتم ظاهر چه تأثیری بر اعتماد به نفس دارد. نکته جالب این است که احتمالاً برداشت من از ظاهر شباهتی به برداشت شما از این موضوع ندارد. موضوع این است که نباید شرایط ظاهری ایدئال شخص دیگری را برای خودتان انتخاب کنید، موضوع این است که باید شرایط ظاهری ایدئال خودتان را داشته باشید.

کاش این کتاب شامل عکس و تصویر هم می شد تا می توانستم عکس خودم را بین سال های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۶ نشان تان بدهم. احساس می کنم با گذر سال ها ظاهرم بهتر شده است، اما این تغییر آرام و فجیع بود، به این خاطر که نمی دانستم چطور لباس بپوشم یا موهایم را درست کنم یا آرایش کنم؛ در نتیجه، تمام این موارد اعتماد به نفسم را پایین می آوردند و آن را از دست می دادم. اما هرگز به این موضوع اعتراف نمی کردم، بلکه با صدای بلند ادعا می کردم که «من جزو آن دسته از دخترها نیستم که خیلی به ظاهرشان اهمیت می دهند.» یک خط چشم می کشیدم، رژلب نامرتب می زدم، سشوارم را کنار گذاشته بودم و موهای وزوزی داشتم. همه اینها در حالی بود که تلاش می کردم به خودم بگویم زنی که خیلی به ظاهرش اهمیت می دهد در واقع روی مسئله اشتباهی تمرکز کرده است.



پس چرا هر بار که برای مصاحبهٔ مطبوعاتی یا تلویزیونی موهایم را درست می‌کردم یا آرایش می‌کردم احساس خیلی خیلی بهتری داشتم؟ چطور هر وقت برای عکاسی آرایش می‌کردم، برنامه همسرم بیرون بروم؟ چطور همیشه وقتی احساس می‌کردم ظاهرم بهتر است احساس بهتر و انرژی و انگیزهٔ بیشتری داشتم؟ چون وقتی ظاهرتان را دوست داشته باشید احساس بهتری هم دارید.

این درس بزرگی بود که در بزرگسالی یاد گرفتم و همه‌چیز از جراحی زیبایی سینه شروع شد.

\*\*\*

درست است؛ من جراحی زیبایی سینه داشتم. شاید این اعتراف کمی احمقانه به نظر برسد، اما این کار را انجام دادم و مطمئنم بعضی از شما می‌گویید «خوش به حالت دخترا!» این جراحی احتمالاً آرزوی هر مادری بعد از بچه‌دار شدن است و بعضی از شما شاید بگویند «تو مایهٔ شرم و خجالت تمام فعالان فمینیست هستی.» همیشه خواسته‌ام و تلاش کرده‌ام تا در مورد تمام کارها و مراحل زندگی‌ام که پشت سرشان گذاشته‌ام تا به اینجا برسم با شما صادق باشم، به همین دلیل است که در مورد این موضوع هم صحبت کردم.

فکر کنم بهتر است حالا دلیلش را بگویم.

چطور این موضوع را درست و باملاحظه توضیح دهم؟ قبل از اولین بارداری‌ام همه‌چیز خوب بود و از شکل سینه‌هایم راضی بودم، اما بعد از تولد اولین فرزندم، شرایط تغییر کرد؛ به‌خصوص که نوزادم را شیر هم می‌دادم. سینه‌های خوش‌فرمم اندازهٔ یک فیل بزرگ شدند! بعد از آن دو بار دیگر هم بچه‌دار شدم و این یعنی از قبل هم بزرگ‌تر شدند. بعد از اینکه آخرین پسر، فورد، به دنیا آمد شروع کردم به ورزش کردن و غذاهای بهتر خوردن تا جایی که وزنم کمتر شد و این بسیار عالی بود، اما این کاهش وزن مساوی بود با کوچک‌شدن سینه‌هایم، در واقع، دیگر چیزی از آنها باقی نمانده بود و رسماً هر دو را از دست داده بودم. با اینکه قبلاً هرگز به این مسائل



فکر هم نمی‌کردم، اما آن روزها حسابی فکرم درگیر شده بود.

از پوشیدن لباس شنا بیزار بودم و از آن بدتر، از ظاهرشدن جلوی همسرم بیزار بودم و از همه اینها بیشتر، از اینکه روی چنین مسئله بی‌اهمیتی تمرکز داشتم بیزار بودم. دیو هیچ‌وقت چیزی نمی‌گفت، برخوردش مثل همیشه بود؛ با احترام و قابل‌تحسین، اما مشکلات من بدتر شدند. اخلاق من این‌طور است که اجازه نمی‌دهم برای مدتی طولانی درگیر مشکلات شوم و سریع راه‌حلی برایشان پیدا می‌کنم و اگر نتوانم همه‌چیز را حل‌وفصل کنم، حتماً حرکتی در جهت بهترشدن اوضاع انجام می‌دهم؛ بنابراین تصمیم گرفتم جراحی زیبایی انجام دهم.

پزشک فوق‌العاده‌ای پیدا کردم که خودش هم بچه داشت و به‌همین‌خاطر دقیقاً می‌دانست چه می‌خواهم. دیو را مجبور کردم همراهم به ملاقات دکتر بیاید. او را حسابی سؤال‌پیچ کردم؛ سؤالاتی شامل اینکه آیا احتمال دارد زیر چنین عملی جانم را از دست بدهم؟ برای تشکیل پرونده شروع کردند به عکس‌گرفتن؛ عکس‌هایی که پایانی نداشتند.

کوچک‌ترین سائیزی را که داشتند انتخاب کردم، چون هر بار سعی کرده بودم کاشت‌های بزرگ‌تر را امتحان کنم اصلاً احساس خوبی نداشتم و دلم نمی‌خواست به شخص جدیدی تبدیل شوم، فقط می‌خواستم مثل خود سابق و قدیمی‌ام شوم. وقتی از دیو نظرش را پرسیدم، گفت: «تو زیبایی و مهم نیست چه کاری انجام بدهی، فقط چیزی را انتخاب کن که خودت با آن احساس بهتری داری.» مرد باهوش من!

تاریخ عمل را مشخص کردیم. هیجان‌زده بودم، ولی هرچه به تاریخ جراحی نزدیک‌تر می‌شدم، استرس و اضطرابم بیشتر می‌شد. از خودِ جراحی نمی‌ترسیدم، بلکه از اینکه از زیر این عمل زنده بیرون خواهم آمد یا نه می‌ترسیدم. من آن زمان سه فرزند زیبا داشتم و جراحی کمی برایم ترسناک بود. اگر به‌خاطر یک دلیل پوچ و بیهوده اتفاقی برآیم بیفتد چه؟ می‌توانی تصور کنی که چه یاد و خاطره بدی از من به‌جا خواهد ماند؟

«اوه، مادر من زن بسیار سالمی بود، ولی چون می‌خواست هنگام پوشیدن تاپ و رکابی زیبا به‌نظر برسد مرد!»



از دوستانم قول گرفتم که در صورت مرگ ناگهانی‌ام، کاری کنند که فرزندانم همواره به‌یاد بیاورند که مادرشان در حین انجام مأموریت پزشکان بدون‌مرز جانش را از دست داده است—ح نیستم! در این گذشته ساختگی من درآوردی، خیلی شجاع‌تر از خود واقعی‌ام بودم.

صبح روز جراحی، اوضاعم حسابی خراب بود، چون به‌محض ورود به اتاق جراحی با دیدن لوازم پزشکی حسابی وحشت کرده بودم و به‌همین‌خاطر دیو مجبور شد کنارم بنشیند و همراهی‌ام کند. وقتی سرنگ بیهوشی را دیدم، نتوانستم خودم را کنترل کنم؛ رنگم حسابی پریده بود و مثل گچ سفید شده بودم. حتی دیدن متخصص بیهوشی که مردی جوان و خوش‌تیپ بود هم نتوانست از میزان اضطرابم کم کند. اسمش دکتر آیدن [۶۷](#) بود و می‌گفت تمام صبح را مشغول موج‌سواری بوده است.

موج‌سواری!

تنها فکری که در سرم می‌چرخید، این بود که *خدا یا این جوجه‌دکتر موج‌سوار قرار است مرا عمل کند.*

گاهی اوقات وقتی مضطرب می‌شوم، برای کنترل اضطرابم پرحرفی می‌کنم و بی‌وقفه حرف می‌زنم. وقتی متخصص بیهوشی داشت سرم را به دستم وصل می‌کرد من داشتم یک‌ریز حرف می‌زدم. سرمی که به من زدند حاوی دارویی بسیار قوی بود. یادم می‌آید که به گروه پزشکی می‌گفتم اصولاً متخصصان بیهوشی این‌شکلی نیستند، آنها اغلب کچل هستند و بالای شصت سال سن دارند و اکثراً شبیه دنی دویتو [۶۸](#) هستند. یادم می‌آید تمام دکترها و پرستاران به من می‌خندیدند و با خودم گفتم *خفه شو ریچل، خفه شو!* اما حسابی زیاده‌روی کرده بودم و نمی‌توانستم ساکت شوم.

آخرین چیزی که قبل از بیهوش شدن به‌یاد دارم این است که گفتم: «دکتر آیدن، لطفاً هر کاری می‌خواهی بکن، اما به سینه‌های بدریختم نگاه نکن!»



شوخی ندارم، واقعاً این حرف را زدم.

و بعد... به هوش آمدم و... زنده بودم! هیجان زده بودم که زنده مانده‌ام و اصلاً برایم مهم نبود در ناحیهٔ سینه درد داشتم، طوری که انگار حسابی مشت خورده بودم. تمام مراحل جراحی، از استرس و اقدامات قبل از عمل گرفته تا حضور متخصص بیهوشی خوش‌قیافه که حتی استرسم را بیشتر هم کرد، همه‌وهمه بسیار سخت و دشوار بود. اما درنهایت، فهمیدم که ارزشش را داشت و هنوز هم دارد. شما هم این‌طور فکر می‌کنید؟ شاید، شاید هم نه. می‌دانم که ممکن است همه با انتخاب من موافق نباشند، اما اشکالی ندارد. موضوع این است که این کاری بود که می‌خواستم برای خودم انجامش بدهم؛ کاری که به من اعتمادبه‌نفس بیشتری می‌داد. من انتخاب کردم که دوست دارم چطور به‌نظر برسم و وقتی چنین تصمیم بزرگی گرفتم باعث شد به چیزهایی که قبلاً به آنها بی‌توجه بودم نیز فکر کنم.

یادتان باشد که من تا سال‌های سال می‌گفتم زنانی که به ظاهرشان اهمیت زیادی می‌دهند، مصنوعی و پوچ هستند، اما خودم یکی از همان کارهای مصنوعی را انجام دادم؛ من اجازه دادم یک نفر چیزی شبیه بالن را در بدنم قرار دهد تا اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا کنم و می‌دانید چه شد؟ اعتمادبه‌نفسم بیشتر شد.

من عاشق ظاهر جدیدم هستم! پنج سال گذشته و همچنان عاشقش هستم.

اما حالا باید داستانی را که همیشه به خودم می‌گفتم با واقعیت جدید تطبیق می‌دادم. من یک کار کاملاً پوچ انجام دادم، اما احساس بیهودگی نمی‌کردم. احساس نمی‌کردم یک شخص پوچ هستم و افراد را به‌خاطر این قبیل کارها قضاوت نمی‌کردم، پس اگر این امکان وجود دارد که همچنان همان آدم سابق باشم که بر روی رشد شخصی‌اش تمرکز دارد، بنابراین آیا امکان دارد باورهای سابقم دربارهٔ بااهمیت یا بی‌اهمیت بودن ظاهر به عدم اعتمادبه‌نفسم مربوط بوده باشند؟



البته که همین‌طور است.

عدم اعتماد به نفس در هر زمینه‌ای، یا حس کنجکاوی مان را به کار می‌اندازد یا باعث قضاوت کردنمان می‌شود. فقط یک آدم احمق می‌تواند چنین کاری بکند. عدم اعتماد به نفس باعث می‌شود که فکر کنید هر کسی که کاری متفاوت با باورهای شما را انجام می‌دهد متهم است و مرتکب کاری نادرست شده است.

قضاوت کردن دیگران یا خودتان کمکی به شما نخواهد کرد. شاید بخواهید موهایتان را حالت بدهید و باز بگذارید یا یک شلوار جین تنگ بپوشید یا نیم‌بوت جلو باز پاشنه‌بلند بپوشید و شاید هم هیچ‌کدام از این موارد را دوست نداشته باشید، اما تا زمانی که آنها را امتحان نکنید متوجه نمی‌شوید که آیا آنها را دوست دارید یا نه. اگر اعتماد به نفستان حسابی بالاست، همان کاری را که تا به حال انجام می‌دادید ادامه دهید، اما اگر احساس خوبی نسبت به ظاهرتان ندارید، منتظر چه هستید؟

تا به حال شده این‌طور فکر کنید که زندگی همین شکلی است و کاری نمی‌توان کرد؟ این باور را کنار بگذارید! زندگی همان شکلی است که شما به آن باور دارید. دوران دبیرستان نمی‌دانستید چطور باید لباس بپوشید یا اینکه موهایتان را چطور مرتب کنید؟ این موضوع مربوط به گذشته است. شما دیگر آن دختر کم‌سن و سال نیستید. هر چیزی که لازم است بدانید همه در فیلم‌های روی یوتیوب، آن‌هم به‌طور رایگان وجود دارد. حالت دادن مو، آرایش کردن، انتخاب بهترین و مناسب‌ترین لباس‌ها برای دختران قد کوتاه و پوشیدن شلوار جین سفید و اصولاً تمام چیزهایی که در مورد پوشش در طی پنج سال یاد گرفتیم، همه را از یوتیوب یاد گرفتیم. باور نمی‌کنید؟ عکس‌های قدیمی‌ام را در اینستاگرام ببینید. خیلی طول نمی‌کشد که از دیدن عکس‌های قدیمی‌ام شوکه می‌شوید و با خودتان می‌گویید: «این چه لباسی است که پوشیده؟» «چه بلایی سر موها و ابروهایش آمده؟»

اشکالی ندارد. من به شما اجازه می‌دهم تا تمام عکس‌هایم را نگاه کنید. فقط به این خاطر که قبلاً به شکل خاصی لباس می‌پوشیدید دلیل نمی‌شود که تا آخر عمر همان سبک را دنبال کنید. فقط به این خاطر که



اعتماد به نفس نداشتید دلیل نمی‌شود که نتوانید تغییر کنید و تحولی به وجود بیاورید. اگر ظاهرتان را دوست ندارید، اگر سبک لباس پوشیدن‌تان را دوست ندارید، پس فکری به حالش بکنید کنید! و اجازه ندهید دیگران باعث شوند به خاطر این کار احساس گناه کنید.

## طریقه رفتار کردن

حدود ده سال پیش برگزارکننده موفق مراسم در لس‌آنجلس بودم و برای خودم اسم‌ورسمی در این زمینه به دست آورده بودم. عاشق کارم بودم، اما بعد از گذشت سال‌ها دلم می‌خواست کارم را ارتقا دهم و تغییری ایجاد کنم.

همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، همیشه عادت داشتم تصمیم بگیرم، خط پایانم را مشخص کنم و بعد نقشه راهم را ترسیم کنم. این‌بار مشتری یا مراسمی را که همیشه دوست داشتم برگزارکننده‌اش باشم جشنواره فیلم ساندنس [۶۹](#) بود؛ مراسمی بسیار باشکوه با حضور بسیاری از ستاره‌های سینما و افراد مشهور که در مکانی صعب‌العبور برگزار می‌شد. طراحی یک مراسم مجلل و باشکوه لس‌آنجلسی در یک شهر کوچک کوهستانی در یوتا که تنها راه دسترسی به آن از طریق یک دره باریک است و اغلب در آن وقت سال پوشیده از برف می‌شود! اگر می‌توانستم چنین کاری انجام دهم، حتماً شرکت‌م پیشرفت بزرگی می‌کرد.

برگزاری جشنواره ساندنس هدفم شد.

بنابراین از اینجا شروع کردم و نقشه راهم را روبه‌عقب ترسیم کردم. اگر می‌خواستم برای جشنواره ساندنس کمی جلب‌توجه کنم باید آن را طوری برگزار می‌کردم که مورد توجه قرار بگیرد. کمی تحقیق کردم و از شرکت تفریحات هفتگی که در این جشنواره نقش مهمی را ایفا می‌کرد، کمک گرفتم و اطلاعات کسب کردم. این شرکت مهمانی‌های بزرگی را با حضور افراد مشهور بسیاری برگزار می‌کرد و روزنامه‌های زیادی آن مراسم را



پوشش می دادند. آنها بهترین بودند و من هم می خواستم با بهترین ها کار کنم.

اصلاً صلاحیت انجام این کار را نداشتم، هیچ‌یک از مراسم‌هایی که برگزار کرده بودم، شبیه این مراسم نبودند، حتی یک ذره. برگزاری جشنواره فیلم در یوتا به‌طور کل یک پروژه خاص بود و من نمی‌دانستم چنین جشنواره‌ای را چگونه باید طراحی و برگزار کنم، اما دست‌به‌کار شدم؛ از دوست یکی از دوستان خیلی دورم خواستم مرا به مسئولان این جشنواره معرفی کند و بالأخره توانستم با آنها ارتباط برقرار کنم.

به‌شدت استرس داشتم.

آنها اصلاً از پیشنهادم استقبال نکردند. گرچه خیلی خوش‌برخورد بودند، اما می‌دانستند که درزمینه برگزاری مراسم فیلم تجربه ندارم. شبیه سگی شده بودم که شروع کرده بود به راه‌رفتن روی دو پا. فقط چون توانایی انجام کاری را دارید، دلیل نمی‌شود کاری که می‌کنید درست باشد-آنها اصلاً برای همکاری با من مشتاق نبودند.

دلسرد شده بودم، اما دلسردی انسان را به جایی نمی‌رساند. هر هفته یک‌بار-به مدت هجده ماه-با رابطم در شرکت تفریحات هفتگی تماس می‌گرفتم و درباره ایده‌هایم برای برگزاری مراسم، انواع نوشیدنی‌های جدید، بهترین دی‌جی‌ها و همچنین ظاهر شیک و جذاب پرسنل و خدمه با او صحبت می‌کردم. از همه‌چیز صحبت می‌کردم، اما حتی یک‌بار هم نپرسیدم آیا راضی به همکاری با من شده‌اند یا نه.

یک روز یکی از مسئولان برگزاری مراسم با من تماس گرفت و گفت: «برای مراسم پذیرایی غذا هم داریم، این کار را هم انجام می‌دهی؟»

من رستوران نداشتم، اما از آنجاکه نمی‌خواستم این موقعیت را که برای به‌دست آوردنش تلاش زیادی کرده بودم، از دست بدهم سریع جواب دادم: «البته که انجام می‌دهم، فقط بگویید چه غذایی می‌خواهید؟»



شاید این ماجرا شما را به یاد جمله معروف «آنقدر تظاهر به انجام کاری کن تا درنهایت موفق به انجام آن کار شوی.» بیندازد. از این جمله بیزارم. درواقع این جمله نشان می‌دهد آدم هیچ تو کاری که می‌خواهد بکند ندارد و فقط تظاهر می‌کند که بلد است. بین انجام‌دادن یک کار بدون داشتن توانایی انجامش و داشتن اعتمادبه‌نفس برای انجام همان کار، درحالی‌که هنوز برای انجامش کاملاً آماده نیستی تفاوت بسیاری وجود دارد.

تحقیقی انجام شده است که نشان می‌دهد وقتی یک مرد می‌خواهد شغلی جدید را آغاز کند، برای آن شغل درخواست می‌دهد و فکر می‌کند ۶۰ درصد شانس گرفتن آن را دارد و اعتمادبه‌نفسش به او می‌گوید که ۴۰ درصد باقی‌مانده را در حین کار یاد خواهیم گرفت، درحالی‌که همان تحقیق نشان می‌دهد که اغلب زنان فکر می‌کنند باید ۱۰۰ درصد توانایی انجام شغل جدید را داشته باشند. بسیارخوب، یک لحظه به این موضوع فکر کنید. چطور می‌توانید برای انجام کاری که تا به حال انجام نداده‌اید توانایی کامل داشته باشید؟ این غیرممکن است.

وقتی موقعیت برگزاری جشنواره ساندنس را به دست آوردم، باینکه آشپزخانه نداشتم، اما چون با رستوران‌های متعددی کار کرده بودم، هم آشنایان زیادی داشتم و هم مهارت برنامه‌ریزی برای انجام کار. من تظاهر به توانایی انجام آن کار نمی‌کردم، من دقیقاً می‌دانستم اگر زمانش برسد چطور می‌خواهم کار را پیش ببرم و انجام دهم. سال‌ها تجربه برگزاری مراسم‌های مختلف را داشتم، البته نه در حد جشنواره ساندنس، اما آنقدر اعتمادبه‌نفس داشتم که هیچ‌یک از مشتریانم را ناامید نکرده بودم و این بار هم نمی‌کردم. من هیچ‌وقت از کسی پول انجام کاری که توانایی انجامش را نداشته‌ام نگرفته‌ام، اما اگر برای برگزاری مراسم‌های مختلف تلاش نمی‌کردم و خودم را تحت فشار قرار نمی‌دادم هیچ‌وقت مهارت‌هایم رشد پیدا نمی‌کردند و در کارم بهتر نمی‌شدم.

برگزاری جشنواره فیلم ساندنس شغل مرا وارد مرحله‌ای جدید کرد؛ همان‌طور که انتظارش را داشتم. از آن به بعد علاوه بر طراحی و برگزاری مراسم، سرویس پذیرایی و غذا را نیز انجام می‌دادم. مراسم برندهای زیادی را که می‌خواستند در پارک شهر برنامه داشته باشند برنامه‌ریزی و تهیه کردم. جشنواره فیلم ساندنس پرمفعت‌ترین قرارداد زندگی‌ام بود. درواقع، همان سرمایه‌ای بود که برای شروع و راه‌اندازی سایت شیک و استخدام نیروهای موردنیاز و تغییر شغل و حرفه زندگی‌ام به آن نیاز داشتم.



اتفاقات خوب بسیاری به‌خاطر داشتن اعتمادبه‌نفس برایم پیش آمدند، آن‌هم وقتی که واقعاً اعتمادبه‌نفس بالایی نداشتم و سعی می‌کردم احساس کنم که اعتمادبه‌نفس دارم؛ درست مثل بس. خواسته‌تان با عملتان یکی باشد می‌توانید به نتیجه‌ای که در ذهن دارید برسید. من نشان دادم برای انجام کاری که می‌دانستم توانایی انجامش را دارم اعتمادبه‌نفس دارم و بعد خواسته‌ام را با تحقیق و کار زیاد و یادگیری مهارت‌های موردنیاز به سرانجام رساندم.

## دوستان چه کسانی هستند؟

می‌دانم قبلاً به این موضوع اشاره کرده‌ام که «شخصیت شما ترکیبی از شخصیت پنج نفری است که بیش از همه با آنها ارتباط دارید.» اما تکرار دوباره‌اش در این بخش خالی از لطف نیست. سال‌ها پیش خواهرم از مدرسهٔ آرایشگری فارغ‌التحصیل شد و درمورد برنامه و قدم بعدی‌اش مطمئن نبود. دوست داشت در صنعت زیبایی فعالیت کند، اما اعتمادبه‌نفس کافی برای راه‌اندازی این شغل و استخدام نیروهای موردنیازش را نداشت. آرایشگران مو و دستیاران متعددی را برای سالن زیبایی استخدام کرد و با اینکه ارتباط با مردم را دوست داشت، اما همچنان به‌دنبال یک موقعیت مناسب بود.

دست‌برقضا، یکی از آشنایانم ایمیلی برایم فرستاد که برای کارش به نیرو نیاز دارد. آشنای من مالک یک سالن اسپا بود و به یک مدیر نیاز داشت. قبلاً چندین نفر را به‌طور آزمایشی استخدام کرده بود، اما هیچ‌کدام شخص موردنظرش نبودند. هر خط از ایمیلش را که می‌خواندم بیشتر هیجان‌زده می‌شدم. سریعاً ایمیل را برای خواهرم مل [۷۰](#) فرستادم.

«تو حتماً باید این شغل را بگیری.»

خواهرم هنوز جذب هیچ کاری نشده بود و همچنان در سالن زیبایی فعالیت می‌کرد، این ایمیل و موقعیت شغلی، موردتوجهش قرار گرفت، دنبال ماجرا را گرفت و کار را به‌دست آورد-او مدیر سالن اسپا شد.



اولین هفته کاری درمورد چگونگی کار استرس زیادی داشت. تازه به لس آنجلس آمده بود و همچنان تلاش می کرد ترافیک، سریع راه رفتن و کلاً زندگی پُرسرعت در لس آنجلس را یاد بگیر و حشت درست لباس پوشیدن و درست صحبت کردن را در اسپای نزدیک بورلی هیلز داشت.

چند هفته بعد از شروع به کارش، ایمیلی از دوستم دریافت کردم که در آن عمیقاً بابت معرفی خواهرم مل از من تشکر می کرد. از استخدام خواهرم بسیار راضی و خوشحال بود. اصلاً متعجب و شوکه نشدم. می دانستم که خواهرم باهوش و مهربان است و این را هم می دانستم که او به طرزی باورنکردنی سخت کوش و پرکار است. چیزی که باعث تعجب من شد اتفاقی بود که حدود شش ماه بعد افتاد.

ملودی کاملاً تغییر کرده بود.

او آرام شده و ثبات پیدا کرده بود و اعتماد به نفس بالایی نسبت به مهارت های خودش به دست آورده بود. دیگر نگران و مضطرب نبود، به خصوص درمورد شهر جدید و شغل جدید و برنامه های بعدی اش. از اظهار نظر نمی ترسید و نگران اینکه دیگران درموردش چه فکری می کنند نبود.

یادم می آید به دیو گفتم: «دقت کرده ای مل چقدر پیشرفت کرده؟ متعجبم که چه چیزی باعث چنین تغییر بزرگی در او شده است؟»

چند هفته بعد برای پاک سازی پوستم به اسپای محل کارش رفتم و متوجه ماجرا شدم. ملودی دیگر آن دانش آموزی نبود که نسبت به آینده شغلی و موفقیت هایش مطمئن نبود، حالا او تمام روز جذب مردمی می شد که هر کدامشان در رشته خودشان جزو بهترین ها بودند و در مکان های خاص مثل همان جا فعالیت می کردند. ملودی تمام طول روز، به آنها که انسان های موفق در زندگی و کارشان بودند، کمک می کرد و خواه ناخواه اعتماد به نفسشان را به خودش جذب می کرد و اعتماد به نفسش را بالا می برد.



آیا می‌خواهید اعتمادبه‌نفس‌تان بالاتر برود؟ با افرادی که اعتمادبه‌نفس بالا دارند دوست شوید و ارتباط برقرار کنید.

این نوع اعتمادبه‌نفس تعریف متفاوتی از یادگیری و تقلید رفتار سایرین دارد، اما باور کنید این یک مهارت است درست مثل سایر مهارت‌ها. به افرادی که با آنها در ارتباط هستید، کلماتی که استفاده می‌کنید و به راه و شیوه‌ای که برای ارتباط با دنیای اطراف انتخاب می‌کنید فکر کنید. به زمان‌ها یا موقعیت‌هایی دقت کنید که در آنها بیش از همیشه اعتمادبه‌نفس دارید و به دنبال موقعیت‌های مشابه بیشتری بگردید. این تغییر در ادراک برای همه خصوصاً شمایی که شاغل هستید می‌تواند متحول‌کننده باشد.



## مهارت سوم

### «استقامت»

تابه حال خیلی شنیده‌ام که می‌گویند «یک هدف، رؤیایی است که محدودیت زمانی دارد.» یا «باید برای رسیدن به هدف زمان مشخصی را تعیین کنی.» من با این ایده‌ها مخالفم، چون هیچ‌یک از موفقیت‌هایی را که در تمام عمرم به دست آورده‌ام سریع اتفاق نیفتاده‌اند. اگر برای خودم محدودیت زمانی یک یا دو ساله تعیین می‌کردم مدت‌ها پیش تسلیم شده و از تلاش برای رسیدن به خواسته‌هایم دست کشیده بودم. دو سال طول کشید تا دنبال‌کننده‌های صفحات اجتماعی‌ام زیاد شدند؛ اتفاقی که باعث شد کارگزار انتشارات، کتاب و نوشته‌هایم را جدی بگیرد و بخواهد طرح کتابم را ببیند و شش ماه بعد از آن زمان برد تا طرح من تأیید شود و به دست ویراستار برسد، آن را مطالعه کند و تصمیم بگیرد کتاب آشپزی من شانس برای موفقیت دارد که بخواهد قرارداد ببندد یا نه و هجده ماه بعد از آن کتاب آشپزی‌ام پرفروش شد. آن‌همه کار و مدت زیاد برای رسیدن به این جایگاه لازم و ضروری بود.

اخیراً چند عکس در اینستاگرام پست کرده‌ام. اولین عکس مربوط به اولین حضورم در تلویزیون در برنامه خبری صبحگاهی محلی است. ماه‌ها سخت تلاش کردم تا توانستم یک بخش در روز ملی فست‌فود، در بخش



خبری صبحگاهی داشته باشم و تلاش کردم عجیب‌ترین غذاهایی را که در بازار وجود دارند معرفی کنم؛ بیسکوییت‌هایی که در روغن فراوان سرخ شده‌اند، ترشی‌ها یا شکلات‌های توت‌فرنگی. »

حضورم در «برنامه امروز» [۷۱](#) است. در این برنامه درمورد ساندویچ صحبت کردم. در این عکس طوری در حال خندیدنم که انگار صورتم دارد به دو نیم تقسیم می‌شود. خیلی هیجان‌زده بودم، چون مدت‌ها برای داشتن یک بخش کوتاه در این برنامه تلاش کرده بودم. نکته‌ای که سعی دارم بگویم این است که عکس اول مربوط به سال ۲۰۱۰ و عکس دوم مربوط به سال ۲۰۱۸ است. البته موهایم در عکس دوم بعداز آنکه آرایشگرم را عوض کردم بهتر شده‌اند.

هشت سال! هشت سال طول کشید تا به هدفم برسم و راه طولانی و سختی را پشت سر گذاشتم. از یک بخش کوتاه درمورد غذا شروع شد و بعدازآن، تمام تلاشم را کردم و همه کار کردم تا موقعیت بیشتر و بهتری به‌دست بیاورم. ممکن بود چهارم جولای [۷۲](#) در یک برنامه یا روز شکرگزاری در برنامه‌ای دیگر باشم. آن‌موقع به‌تنهایی کار می‌کردم؛ یعنی وقتی که برنامه‌های تلویزیونی را راضی می‌کردم تا یک بخش از برنامه‌شان را به من اختصاص دهند، باید راهی پیدا می‌کردم تا این کار را بدون درآمد و بدون هیچ کمکی انجام دهم. فقط می‌توانستم یک‌سری وسایل صحنه «بخرم» و مجبور بودم برچسب قیمتشان را پنهان کنم تا بعداز برنامه بتوانم آنها را پس بدهم. باید خودم هزینه حمل‌ونقل، طراحی، دکور و مرتب‌کردن را پرداخت می‌کردم. لباس‌هایم را برای حضور جلوی دوربین، یا در سرویس‌های بهداشتی کثیف یا صندلی عقب ماشینم عوض می‌کردم (شبکه‌های خبری محلی اغلب اتاقی ویژه برای تدارکات ندارند). معمولاً وقتی عرق می‌کردم تمام آرایشم خراب و موهایم وزوزی می‌شد. اصلاً ظاهر خوبی نداشتم، اما میز کارم خوب بود و همیشه آماده بودم که جذاب‌ترین و مفیدترین برنامه‌ای را که آنها به عمرشان دیده بودند اجرا کنم؛ از روز سنت‌پاتریک گرفته تا روز درختکاری.

به‌تنهایی دنبال تمام این برنامه‌ها رفتن خیلی سخت بود. من برای تبلیغات، طراح یا دستکاری که صحنه اجرا را آماده کند، پول نداشتم. هدفم تنها چیزی بود که می‌شناختم و می‌دانستم کار و تلاش زیاد تنها دارایی‌ام است. وقتی شانس حضور در برنامه ملی را به‌دست آوردم، محکم گرفتمش. بااینکه درمورد موضوعی بود که اطلاعات کافی درباره‌اش داشتم، اما بازهم حسابی تحقیق کردم تا بتوانم به‌راحتی و با تسلط به مدت شش دقیقه درباره‌اش صحبت کنم. روابط خوبی با تهیه‌کنندگان تلویزیون به‌وجود آوردم. صدها بار درخواستم برای داشتن یک بخش کوتاه در برنامه‌های متعدد رد شد تا از بین آنها توانستم تعداد محدودی را به‌دست بیاورم. کسی بودم که دقیقه نود وارد برنامه‌ریزی برنامه‌ها می‌شدم تا اگر احتمالاً کسی بیمار شد و نتوانست در برنامه حضور پیدا کند بخش او را با برنامه من جای‌گزین کنند. اگر به یک کارشناس در دقیقه نود نیاز داشتند که بتواند



درمورد همه چیز صحبت کند، من همان شخص مورد نظرشان بودم. من سخت کار می کردم و بیش از هشت سال است که همچنان به همین روش عمل می کنم.

شش کتاب و پنج سال طول کشید تا رکورد بالاترین فروش را به دست آوردم. هشت سال طول کشید تا برای اولین بار به یک برنامه تلویزیونی بروم. چهار سال و هزاران عکس طول کشید تا در اینستاگرام صدها هزار دنبال کننده به دست بیاورم. می توانم همین طور ادامه بدهم و مثال های بیشتری از خودم یا سایر افراد بیاورم که چقدر زمان برد تا به موفقیت هایی که داریم دست یابیم، اما نکته اینجاست: هیچ وقت موفقیت هایم به آن سرعتی که انتظار داشتم به دست نیامدند. اگر می خواستم به این خاطر که اهدافم سر موعده معین انجام نشدند دست از تلاش بردارم، الآن هیچ یک از چیزهایی که شما به خاطرش مرا می شناسید نداشتیم.

به تمام رؤیاپردازان، مبارزان، تمام دخترانی که این کتاب را می خوانند، می گویم حق ندارید کارتتان را که تازه شروع کرده اید با کار کسی که در میانه راه است مقایسه کنید. حق ندارید به کسی که می گوید برای رسیدن به هدفتان باید محدودیت زمانی داشته باشید گوش کنید. تابلوهای مسافت باقی مانده را به یاد دارید؟ آنها چیزهایی هستند که می توانید کنترل کنید. آنها باید زمان داشته باشند تا بتوانید مفید و مؤثر عمل کنید، اما تابلوهای راهنما؟ رسیدن به این تابلوها سخت تر است، ممکن است بارها به آنها برخورد کنید تا اینکه بالأخره بتوانید راهتان را پیدا کنید.

دیدن موفقیت دیگران و سرخورده و ناامید شدن آسان است، چون عملکرد و تلاش اولیه ما در حد موفقیت آنها نیست. البته که نیست! هیچ یک از موفقیت های من سریع رشد نکردند. آنچه شما الآن می بینید نتیجه یک دهه کار و سخت کوشی، تمرکز و دوباره و دوباره بلند شدن بعد از هر بار زمین خوردن است. با شخص و جای خاصی ارتباط ندارید؟ پول ندارید؟ دسترسی به منابع خاص ندارید؟ من هم نداشتیم! من برای رسیدن به هدفم اخلاق کاری، رؤیا، صبر و استقامت داشتم.

راه رسیدن به هدف مثل یک سفر پرماجر است و باید برای رسیدن به آنچه می خواهید بجنگید و قطعاً این کار ارزشش را دارد. یکی از جمله های مورد علاقه ام که در میانه راه نیمه مارا تن به آن برخوردیم، پوستری بود که رویش نوشته شده بود: «اگر آسان بود، همه می توانستند انجامش دهند.» برای من جمله بالارزشی بود که یادم می انداخت به دست آوردن هدف سخت است، اما من به نتیجه رسیدم، پس شما هم می توانید برسید. دلیل



اینکه همچنان می‌خواهیم در مسیر رسیدن به هدف بمانیم و به خودمان فشار بیاوریم تا به مرحله بعد برسیم، این است که ما شبیه دیگران نیستیم. رسیدن به هدف آسان نیست، بسیار سرسختی هستید!

دلیل اینکه بعضی از افراد تسلیم می‌شوند، شکست می‌خورند یا علاقه‌ای به ادامه‌دادن راه ندارند این است که فکر می‌کنند هدفی که می‌خواهند به آن برسند موقت است. این طرز فکری است که رسانه‌های مختلف یک عمر است به خوردمان داده‌اند. «این راه را امتحان کن، حالا یک راه دیگر را امتحان کن، این رژیم را بگیر، حالا این تمرین را انجام بده، این کار را انجام بده، روش را عوض کن!» این‌گونه رفتارها هیچ کمکی برای رسیدن به موفقیت نمی‌کنند. این‌گونه رفتارها فقط آدم را سردرگم می‌کنند. می‌دانید چرا این کار را می‌کنند... برندها، رسانه‌های گروهی و اخبار شما را سردرگم می‌کنند تا بتوانند محصولاتشان را بفروشند.

به این موضوع فکر کنید. پنجاه سال پیش تنها راه کاهش وزن بسیار ساده بود: کالری بیشتری نسبت به میزان مصرف بسوزان. راه بسیار ساده‌ای که جواب هم می‌داد. راحت بود؟ به‌هیچ‌وجه. سیب‌زمینی و جوجه‌سوخاری بسیار خوشمزه‌اند و خوردنش از خوردن کلم‌بروکلی لذت‌بخش‌تر است، اما اگر کاهش وزن راحت و آسان بود آن‌وقت اصلاً صنعت رژیم غذایی به‌وجود نمی‌آمد؛ بنابراین توسط میلیون‌ها جواب مختلف، که همه گیج‌کننده‌اند، بمباران شده‌ایم. برای هر فصل یک راه جدید معرفی می‌شود که برای انجام هر کدامشان باید یک محصول جدید بخرید: کتاب‌ها، پودرهای متعدد، غذاهای منجمد، برنامه‌های غذایی، قرص‌ها و... فقط برای اینکه بتوانید برای سردرگمی کاهش وزن جوابی پیدا کنید.

این فقط یک صنعت است. این شیوه شما را از یک راه‌حل احتمالی به یک روش و راه‌حل دیگر می‌برد؛ درست مثل یک مصرف‌کننده. جای تعجب ندارد که تنها برای مدتی کوتاه دنبال هدف‌تان می‌روید و وقتی جواب نداد، از آن دست می‌کشید و راه دیگری را امتحان می‌کنید. جای تعجب ندارد که پیشرفت دلخواهتان را به‌دست نمی‌آورید.

جای تعجب ندارد، چون باور کرده‌اید که هدف زندگی‌تان موقت است. به این باور رسیده‌اید که هدف‌تان چیزی است که می‌توانید برای مدتی آن را داشته باشید و بعد رهاش کنید. هدف‌تان حکم یک لباس برایتان دارد،



وقتی می‌خواهید آن را می‌پوشید و هرگاه به آن نیازی نداشتید می‌اندازیدش داخل کمد.

این هدف، این مأموریت، این رؤیا، این جایگاهی که به دنبالش هستید، موقتی نیست. چیزی نیست که برای مدتی کوتاه و فقط برای یک لحظه یا یک فصل یا حتی یک سال آن را بخواهید. دنبال کردن هدف نه‌تنها انتظار شما را از زندگی تغییر می‌دهد، بلکه چگونگی برخورد شما را با زندگی نیز برای همیشه تغییر خواهد داد.

اگر برای خرید خانه پول پس‌انداز می‌کنید، شیوه پول خرج کردن و پس‌انداز کردن شما کاملاً تغییر خواهد کرد. اگر می‌خواهید یک ازدواج محکم و بی‌نظیر داشته باشید، هرگونه فکر و تصور اشتباه در مورد رابطه‌تان را دور می‌ریزید و هر روز فکرتان را با آنها درگیر نمی‌کنید. اینکه چه هدفی را دنبال می‌کنید مهم نیست، مهم این است که اگر استقامت داشته باشید آن را به‌دست خواهید آورد.

هدفی که دارید فقط یک کار نیست.

حالا دیگر این هدف هویت شماست.

برای همیشه و تا ابد، آمین!

این تمرین فقط برای یک ماه یا یک فصل نیست. به این موضوع فکر کنید، تمام ورزشکاران حرفه‌ای، تمام قهرمانان المپیک، مثل تام بریدی [۷۳](#) یا سرینا ویلیامز [۷۴](#) یا مسی، همیشه در حال تمرین هستند؛ چه در گذشته که تازه فعالیتشان را شروع کرده بودند، چه الآن. درواقع، آنها الآن خیلی بیشتر از گذشته تلاش می‌کنند، به همین دلیل است که هر روز بیشتر و بیشتر پیشرفت می‌کنند-تمرین و تلاش هیچ‌گاه متوقف نمی‌شود.



وقتی به یک هدف می‌رسید، هدفی دیگر را انتخاب می‌کنید و بعد هدفی دیگر و باز هم هدفی دیگر. با این کار، در واقع دنبال بهترین نسخه از خودتان هستید. این نسخه به هر شکلی که باشد، تحت‌تأثیر قرار خواهد داد؛ بنابراین محدودیت فکری را کنار بگذارید؛ دیدگاه محدود و موقت به هدف‌تان را کنار بگذارید؛ دل به کار دهید؛ سخت تلاش کنید؛ صبور باشید؛ زمان هر طوری که شده می‌گذرد. شما هم می‌توانید زمان و عمرتان را صرف دنبال کردن اهداف‌تان بکنید و مهم نیست چقدر زمان ببرد تا به آنها دست پیدا کنید.



## مهارت چهارم

### «اثر بخشی»

وقتی موعد تحویل یک کتاب نزدیک می‌شود، مثل همین‌الآن، روزهای کاری بسیار فشرده‌ای را با تیمم سپری می‌کنم و بی‌وقفه و بدون آنکه اجازه دهم کسی یا چیزی مزاحمم شود کار می‌کنم. امروز و همین‌الآن، پشت یکی از میزهای بزرگ چوبی که به‌طور سفارشی برای یک رستوران مدرن ساخته شده است نشسته‌ام. دوست دارم پشت چنین میزی بنشینم، چون همیشه یک نفر دیگر نیز هم‌زمان با من پشت این میز نشسته و وقتی در طول یک ساعت برای بار هفدهم یا هجدهم به دست‌شویی می‌روم می‌توانم از او خواهش کنم مواظب وسایلم که روی میز پهن کرده‌ام باشد. تنها اشکال چنین جایی نشستن این است که رفت‌وآمدش زیاد است و افرادی که در اطرافم می‌نشینند و بلند می‌شوند انرژی و جو محیط را تغییر می‌دهند.

اولین دختری که امروز نزدیک من نشست، از ساکنان همین اطراف بود که برای انجام تکالیفش آمده بود؛ از روی کتاب درسی‌اش که باز بود و ورق‌های چرک‌نویسش فهمیدم. چند صفحه از کتابش را خواند، بعد سری به اینستاگرام زد، بعد از قهوه و تکالیفش عکس گرفت، نیم‌ساعت طول کشید تا فیلتر مناسب و دلخواهش را پیدا کرد و بعد عکس را در اینستاگرام پست کرد، بعد دوباره شروع کرد به درس‌خواندن. چند ثانیه بعد شروع کرد



به خط‌خطی کردن حاشیه کتابش و بعد کمی در اینترنت گشت و کمی بعد، بدون آنکه حتی ذره‌ای از تکالیفی را که برای انجامشان به آنجا آمده بود انجام داده باشد، وسایلیش را جمع کرد و را

نفر بعدی‌ای که کنارم نشست یک پسر بود که همراه پسر دیگری آمده بود. درواقع، من از این دسته آدم‌ها خیلی خوشم می‌آید؛ حدود سی‌ساله و پر از انرژی و شور و اشتیاق. آن دو باهم از حرف‌های گری وی [۷۵](#) صحبت می‌کردند. درکشان می‌کردم، من هم گری وی را دوست دارم. او راهنمای خود من هم بوده. خوشحال بودم که آنها کنار من نشسته‌اند. لپ‌تاپ‌های شیک و دفترچه‌یادداشت‌های زردرنگ داشتند-سرشار از ایده و آماده شروع به کار بودند. بعد از یک گفت‌وگوی دوساعته، اینستاگرامشان را چک کردند و مطالبی درمورد کارآفرینی و استقامت و مبارزه کردن به هم نشان دادند و اصلاً متوجه نبودند که دارند وقتشان را هدر می‌دهند.

حس بدی دارم وقتی می‌بینم چنین اتفاقاتی برای رؤیاپردازان اطرافم رخ می‌دهند. هدر دادن زمان، شما را حتی ذره‌ای به هدفتان نزدیک‌تر نخواهد کرد. من هم وقتی یک نویسنده جوان بودم از این دست کارها می‌کردم.

آن موقع عادت بدی داشتم؛ بارها و بارها برمی‌گشتم و آنچه را نوشته بودم بازخوانی می‌کردم. یک ساعت برای نوشتن پشت کامپیوتر می‌نشستم و چهل‌وپنج دقیقه‌اش را با خواندن دوباره آنچه قبلاً نوشته بودم و ویرایش کردن و اضافه کردن برخی جملات هدر می‌دادم. تا چهار ماه اصلاً متوجه نمی‌شدم که چرا نمی‌توانم هیچ پیشرفتی در کارم ایجاد کنم و به تعداد کلماتی که می‌خواهم نمی‌رسم. به جایی نمی‌رسیدم، چون اصلاً کار تازه‌ای انجام نمی‌دادم. من هم مثل آن دو پسر بودم که داخل کافی‌شاپ کنارم نشسته بودند. مطمئنم آنها روزهای بسیاری را مثل آن روز گذرانده بودند و درنهایت چون به جایی نمی‌رسیدند دست از هدفشان می‌کشیدند. آنها هم مثل آن زمان من متوجه نمی‌شدند که اگر به نتیجه نرسیده‌اند اشکال از ایده‌هایشان نیست، بلکه اشکال از خودشان است.

تابه حال پیش آمده، ساعت‌ها روی هدفی کار کنید، بدون اینکه حتی ذره‌ای پیشرفت داشته باشید؟ اگر جوابتان مثبت است حدس می‌زنم به این خاطر بوده که اصلاً نمی‌دانستید باید روی چه چیزی تمرکز داشته باشید. فکر می‌کردید آنچه نیاز دارید زمانی برای دنبال کردن رؤیایتان است، درحالی‌که آنچه واقعاً نیاز داشتید استفاده مؤثر از زمانی بوده که در اختیار داشته‌اید. چون نمی‌خواهم سردرگم شوید، برایتان مواردی را ذکر می‌کنم که در ده سال اخیر به خودم یاد دادم تا با استفاده از آنها بتوانم از زمانم به‌طور مؤثر استفاده کنم.



## ۱. لیست کارهایی را که باید انجام شوند با لیست نتایج عوض کنید.

یادتان هست در مورد تهیه نقشه راه صحبت کردم؟ مطمئنم یادتان می‌آید؛ همین پنج دقیقه پیش بود. اما محض احتیاط اگر حافظه‌تان مثل درو بریمور در فیلم «پنجاه قرار اول»<sup>۷۶</sup> باشد، لازم است یادآوری کنم که نقشه راه هدف‌تان شامل تابلوهای مسافت باقی‌مانده در طول مسیر می‌شود. اینها نشانه‌هایی هستند که از آنها برای حفظ تمرکزتان بر روی مسیر استفاده می‌کنید. برای مؤثر واقع شدن باید مدام روبه‌جلو و به‌سمت تابلوی مسافت باقی‌مانده بعدی حرکت کنید. مشکل اینجاست که مثل آن پسرها در کافی‌شاپ یا مثل من وقتی نوشتن را تازه آغاز کرده بودم، گاهی این‌طور به‌نظر می‌رسد که در حال تلاش برای رسیدن به تابلوی بعدی هستید، در حالی که در واقع دارید دور خودتان می‌چرخید. جهت جلوگیری از این کار، از حالا به‌بعد هرگاه خواستید اقدام به انجام کاری بکنید، نوشتن لیست کارهایی را که باید انجام شوند کنار بگذارید.

لیست کارهایی که باید انجام شوند، برای زنان تقریباً شامل ۳۱۹ آیتم مختلف است و این یعنی هرگز نمی‌توانید تمام آنها را انجام دهید. اگر شبیه آن روزهای من باشید، زمانتان را صرف انجام آسان‌ترین کارهای لیستتان می‌کنید تا بتوانید حداقل روی چند مورد خط بکشید و بنویسید انجام شد، اما چون هیچ‌یک از آن کارها حتی ذره‌ای شما را به تابلوی بعدی‌تان نزدیک‌تر نمی‌کند، همه‌اش فقط و فقط هدر دادن زمان بوده است؛ بنابراین بیایید ایده نوشتن لیست کارهایی را که باید انجام شوند کنار بگذاریم و روی نوشتن لیست نتایج تمرکز کنیم. منظورم این است که مشخص کنید از انجام کاری که می‌کنید دنبال رسیدن به چه نتایجی هستید.

در لیست کارهایی که باید انجام شوند ممکن است جمله‌ای باشد که می‌گوید: «براساس اصول نوشته‌شده عمل کن.» اما این جمله خیلی مبهم است. می‌تواند به هر معنایی باشد و اگر در حال تلاش برای مؤثر واقع شدن هستید، مغزتان از هر بهانه‌ای که دم دستش بیاید برای خاتمه‌دادن به هر کاری استفاده می‌کند. اگر من درباره عنوان این کتاب خیال‌پردازی کنم آیا براساس اصول نوشته‌شده رفتار کرده‌ام؟ اگر پاراگرافی را چهار بار بازخوانی کنم، آیا براساس اصول نوشته‌شده رفتار کرده‌ام؟ اگر با یک دوست نویسنده برای صرف نوشیدنی بیرون بروم و باهم درباره خط داستانی کتاب صحبت کنیم، آیا براساس اصول نوشته‌شده رفتار کرده‌ام؟ نه، وقتی تنها چیزی که نیاز دارم این است که کتاب را سر وقت تحویل دهم، هیچ‌یک از این کارها براساس اصول نوشته‌شده نیستند.



تنها چیزی که الان برایم مهم است تعداد کلمات است. تنها چیزی که الان نیاز دارم، این است که جملات را یکی پس از دیگری ویرایش کنم تا بتوانم کتابم را به موقع تحویل دهم؛ بنابراین وجود دارند: نوشتن ۲۵۰۰ کلمه. این نتیجه‌ای است که دنبالش هستیم؛ یا ۲۵۰۰ کلمه را می‌نویسید یا نه. تمام دوستان نویسندگانی که رؤیای کامل کردن یک کتاب را دارید، توجه داشته باشید که داشتن تابلوی مسافت باقی‌مانده‌ای با عنوان «نوشتن ۲۵۰۰ کلمه» قطعاً شما را به رؤیایتان خواهد رساند.

حالا تصور کنیم که تصمیم گرفته‌اید سقف فروش را در شرکت به دست بیاورید. در لیست کارهایی که باید انجام شوند گزینه «سقف فروش را بزن» نوشته‌اید، اما اصلاً برنامه و نقشه چگونگی انجام این کار را ندارید. منظورم این است که چطور و چگونه، براساس چه برنامه و راه و روشی می‌توانید به این هدف برسید؟ اگر با سه مشتری احتمالی صحبت کنم تأثیری دارد؟ اگر یک ساعت را صرف بررسی و مطالعه روی چگونگی رشد فروش داشته باشم کافی است؟ شاید، البته اگر فقط بخواهید اطلاعات کاری‌تان به روز باشد. اگر می‌خواهید چیزی را داشته باشید که هرگز نداشته‌اید، باید کاری را بکنید که هرگز نکرده‌اید. لیست نتایج شما باید دقیق باشد: «هر روز با یکی از آن صدها مشتری احتمالی تماس بگیرید» یا «هر هفته چهار قرارداد جدید ببندید» یا «بالا بردن سه درصد میانگین فروش براساس مشتریان واقعی برای بالا بردن سود کلی».

من نتایجی را دوست دارم که بسیار دقیق هستند. اگر دفعه قبل که تلاش کردم درآمد را بالا ببرم، فقط روی به دست آوردن مشتریان جدید تمرکز کرده بودم و جواب چندانی از این کار نگرفتم، باید یک قدم به عقب بردارم و فکر کنم آیا راه بهتر و هوشمندانه‌تری برای افزایش درآمد وجود دارد؛ برای مثال، بیشتر از قبل روی مشتریانی که دارم تمرکز کنم. اگر برای رسیدن به هدفم لیست نتیجه‌ای را که دنبالش هستم ننویسم مغزم نمی‌تواند سؤالات درست و مناسب را بپرسد تا به کمک آنها بتوانم به هدف واقعی‌ام نزدیک و نزدیک‌تر شوم.

بنابراین لیست نتایج را بنویسید، نه لیست کارهایی را که باید انجام شوند. لیست نتایج، روزانه نباید بیشتر از پنج مورد باشد. لیست نتایج روزانه من اغلب بیشتر از دو یا سه مورد نیست؛ چون مواردی که می‌نویسم برایم مهم هستند و انجام تک‌تکشان مرا به وجد می‌آورد. اما اگر لیستتان بلندبالا باشد نمی‌توانید به تمام آنها رسیدگی کنید و ناامید می‌شوید، این در حالی است که اگر بتوانید فقط به یکی از موارد نوشته شده عمل کنید و به تابلوی مسافت باقی‌مانده بعدی‌تان نزدیک‌تر شوید احساس خوب و امیدوارکننده‌ای پیدا می‌کنید. این احساس باید تبدیل به رفتار جدیدتان شود. باید رسیدن به چنین احساسی را هدف خود قرار دهید.



## ۲. اثربخشی را دوباره ارزش گذاری کنید.

آگاهی از نتیجه دلخواه، نیمی از نبرد است. اگر برای رسیدن به نتیجه دلخواه شروع به کار و تلاش کنید و به طور مداوم تا سه هفته به تلاشتان ادامه دهید، مطمئنم از پیشرفتی که به دست می آورید شوکه خواهید شد، اما می توانید با انجام یک کار کمی به پیشرفتتان سرعت ببخشید. مطمئنم همه دوست دارند در مسیر رسیدن به هدف از برنامه ریزی هایشان جلو بزنند؛ بنابراین اگر تابلوی مسافت باقی مانده مشخصی در مسیر داشته باشید و بدانید نتیجه دلخواهتان چیست آن وقت تنها یک سؤال باقی می ماند: آیا راهی هست که با استفاده از آن بتوانم مؤثرتر عمل کنم؟

اگر می خواهید وارد جزئیات سؤال شوید، مطالعه کتاب تنها کاری که باید انجام داد ۷۷ از گری کلر ۷۸ را پیشنهاد می کنم. در این کتاب نویسنده یک سؤال عمیق می پرسد؛ نه یک سؤال عمیق پیچیده، عمیق از این جهت که بیشتر ما اغلب آن قدر گرفتار و درگیر مسائل جانبی هدفمان هستیم که برای خود هدفمان زمان نمی گذاریم. سؤال این است که تنها کاری که همین الان و همین امروز می توانید انجام دهید چیست که باعث شود بقیه مسائل غیرضروری شوند؟ وقتی صحبت از لیست نتایج می شود، این سؤال این گونه تغییر می کند: تنها کاری که همین الان و همین امروز می توانم انجام دهم تا کمک کند سریع تر، راحت تر و مؤثرتر به تمام نتایج لیستم برسم چیست؟

برای مثال برگردیم به نتیجه دلخواه من که ۲۵۰۰ کلمه بود. سؤال من از خودم این بود که چطور می توانم مؤثرتر، سریع تر و بی دردسرتر به میزان کلمات موردنظرم در روز دست پیدا کنم. جواب خیلی ساده و راحت بود، اما اگر این سؤال را از خودم نپرسیده بودم، اصلاً به جواب نمی رسیدم. جواب من نوشتن در کافی شاپ بود. اما مگر کافی شاپ چه مزیتی داشت؟ من یک شرکت فوق العاده با یک میز کار زیبا و یک صندلی خوب داشتم و به تنقلات و دست شویی رایگان هم دسترسی داشتم و تا چند هفته این کتاب را در ساعت های کاری ام نوشته بودم، اما می دانید به جز این موارد دیگر چه چیزی در شرکت داشتم؟ چهل کارمندی که روی پروژه های مختلف کار می کردند؛ پروژه هایی که همیشه درگیرشان می شوم. این کارمندانم نبودند که مرا درگیر پروژه هایشان می کردند، در واقع آنها اصلاً مزاحم کار من نمی شدند، چون می دانستند موعد تحویل کتابم نزدیک و نزدیک تر می شود، اما نوشتن، یک کار بسیار سخت است که باید به تنهایی انجام شود. مهم نیست چند بار تجربه این کار داشته باشم، به هر حال گاهی اوقات اعصابم را خرد می کند. وقتی داخل شرکت هستم و احساس



تنهایی یا خستگی می‌کنم، به دست‌شویی می‌روم و در مسیر برگشت به اتاق کارم، خودم را درگیر پروژه‌های کارمندانم می‌کنم تا به‌جای برگشتن به اتاقم و ادامه‌دادن نوشتن کتابم، خودم ر می‌شد که ۲۵۰۰ کلمه‌ای که می‌بایست در سه ساعت تمام می‌شدند، تمام طول روزم را پر می‌کردند.

همچنان در حال دستیابی به نتیجه نهایی‌ام بودم، دوست نداشتم هیچ‌چیز را به چالش بکشم، اما باید از خودم می‌پرسیدم: *آیا راه بهتری برای انجام این کار هست؟* جواب، نوشتن در جایی دور از کارمندانم بود. نوشتن در کافی‌شاپ را بیشتر از نوشتن در خانه دوست دارم، چون همیشه از افرادی که می‌آیند و می‌روند انرژی خوب و حتی ایده می‌گیرم (مثلاً ایده آغاز همین فصل را از کسانی که در کافی‌شاپ دیده بودم گرفتم). من هر روز در کافی‌شاپ، بیش از ۲۵۰۰ کلمه می‌نوشتم، آن‌هم با سرعتی بیشتر از قبل. اگر از خودتان سؤال نپرسید، اگر فکر نکنید چه کاری مؤثر است و چه کاری فایده ندارد، هرگز به جواب نخواهید رسید.

### ۳. برای خودتان محیط مؤثر خلق کنید.

سال‌ها پیش، کسی که خیلی تحسینش می‌کردم از من خواست برای نوشتن راهنمایی‌اش کنم و به او توصیه‌ای در این زمینه بکنم. او یک سخنران با استعداد و فوق‌العاده بود، اما هیچ‌وقت کتابی ننوشته بود. فکر کردم منظورش این است که درباره شمارش تعداد کلمات یا موضوع یا طرح کلی کتاب صحبت کنم، اما آنچه او می‌خواست بداند، فقط یک چیز بود: چطور می‌توان یک محیط و جو مناسب برای نوشتن در خانه به‌وجود آورد؟

جواب دادم: «قرار نیست در خانه بنویسی. باید هر جایی، هر زمانی، هرطوری که می‌توانی بنویسی. ایجاد یک محیط مخصوص نوشتن هیچ کمکی به نوشتن نمی‌کند.»

از جوابم خوشش نیامد. او همچنان معتقد بود و اصرار داشت که اگر محیط و جو مناسب به‌وجود بیاید، پیشرفتی که قبلاً خیلی سخت به‌دست می‌آمد راحت‌تر خواهد شد. همان‌جا متوجه شدم که او هرگز با این طرز فکر نمی‌تواند یک کتاب را به‌پایان برساند. می‌دانم برخورد سخت‌گیرانه و تند است، اما حقیقت دارد. سال‌های سال سؤالاتی نظیر این را شنیده‌ام. داشتن یک اتاق مخصوص نوشتن، بسیار باشکوه و رؤیایی است و دوست دارم



روزی به چنین چیزی دست پیدا کنم، اما این کار به نوشتن کمکی نمی‌کند. مثل این است که فکر کنید داشتن یک تردمیل گران‌قیمت شما را مشتاق به دویدن می‌کند. عوامل بیرونی نمی‌شوند و اگر نیاز به محیطی مناسب برای بهتر بودن و مؤثرتر عمل کردن دارید، باید بدانید که به‌طور کامل روی خودتان کنترل ندارید.

همین خط را در حالی می‌نویسم که روی صندلی یک هواپیمای پر از مسافر نشسته‌ام. دقیقه نود و درحالی‌که تمام صندلی‌های هواپیما پر شده بودند موفق به خرید بلیت شدم و باوجود اینکه راحت نیست، اما زمان ارزشمندی را که برای نوشتن به‌دست آورده‌ام نمی‌توانم از دست بدهم. صبح خیلی زود یا آخر شب، وقتی فرزندانم در پارک مقابل چشمانم بازی می‌کنند یا در حال تمرین فوتبال هستند، چه در آن کافی‌شاپ یا در خانه‌ای رو به دریاچه، هر زمان که بتوانم می‌نویسم؛ هرطور که بتوانم. زندگی همیشه یک شکل نیست. اگر منتظر محیط عالی یا موقعیت مناسب می‌بودم، تا به حال حتی یک کتاب را هم کامل ننوشته بودم. کلید حل مشکل، خلق محیطی است که شما را در جو انجام کارتان قرار می‌دهد، حالا این محیط هر جایی می‌تواند باشد. من برای خلق محیط مناسبم از یک‌سری آهنگ‌های موردعلاقه‌ام استفاده می‌کنم یا فقط تکرار یک آهنگ مشخص. این کار کمک می‌کند که بتوانم تمرکز کنم و در جو نوشتن قرار بگیرم، حتی در شلوغ‌ترین مکان‌ها. برای شما می‌تواند یک بوی خاص باشد یا مثلاً جویدن آدامس موردعلاقه‌تان (نه اصلاً احمقانه نیست) یا سفارش دادن قهوه همیشه‌تان-هر نوع علامت تکراری‌ای که توسط آن به مغزتان بگویید که وقت تمرکز است. برای خود من، آنچه کمک می‌کند محیط مناسبم را خلق کنم یک اسپرسو با خامه است و پخش کردن آهنگ «هامبل»<sup>۷۹</sup> با صدای بسیار بلند. شاید آبروریزی باشد که مخاطبان قدیمی‌ام بفهمند که اکثر بخش‌های خودت باش دختر را در حالی نوشتم که آهنگ کندریک لامار<sup>۸۰</sup> روی دور تکرار مدام در حال پخش بود، اما وقتی بدانید چه چیزی می‌تواند به شما کمک کند تا محیط مناسبتان را خلق کنید، تا جایی که بتوانید از آن استفاده می‌کنید.

#### ۴. آنچه حواستان را پرت می‌کند شناسایی کنید و از آن دوری کنید.

نوشتن این جمله راحت است، اما افرادی که تلاش می‌کنند مؤثر کار کنند آن‌قدر حواستان پرت این کار است که شناختن آنچه حواستان را پرت می‌کند برایشان دشوار است. هرگاه تمرکز یا انرژی‌تان از بین برود یا کم شود، زمان زیادی طول می‌کشد تا بتوانید آنها را دوباره به‌دست بیاورید-البته اگر بتوانید آنها را دوباره به‌دست بیاورید. دقت کنید و ببینید چه چیزی توجهتان را به خودش جلب می‌کند. برای من معمولاً متصل بودن



کامپیوترم به اینترنت و توانایی دیدن یا شنیدن صدای موبایلم است. در ذهنم تمام پیام‌هایی که می‌آیند مهم و ضروری هستند و فکر می‌کنم احتمالاً یکی از کارمندانم می‌خواهد خبر آتش‌ایمیلی ممکن است از طرف اپرا وینفیری باشد و یک جست‌وجوی سریع در گوگل دربارهٔ موردی که می‌تواند در نوشتن کمکم بکند تبدیل می‌شود به یک جست‌وجوی پیچ‌درپیچ و یک‌دفعه به خودم می‌آیم و می‌بینم وسط مسابقهٔ پیدا کردن شاهزاده‌خانم دیزنی‌لند هستم! بنابراین می‌توانید حدس بزنید وقتی تلاش می‌کنم به ۲۵۰۰ کلمه برسیم چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ اینترنتم را خاموش می‌کنم، گوشی موبایلم را بی‌صدا می‌کنم تا صدایی نشنوم و موبایلم را برمی‌گردانم تا صفحهٔ نمایشش را ببینم و متوجه پیام‌هایی که می‌آیند نشوم.

## ۵. درست کردن مسیر

منحرف‌شدن از مسیر اصلی آسان است و آسان‌تر از آن این است که آن‌قدر با سرعت حرکت کنید که متوجه نشوید مسیرتان اشتباه است. پیشنهاد می‌کنم هفته‌ای یک‌بار مسیرتان را بررسی کنید. برای من یکشنبه‌ها راحت‌ترین روز است، چون در آن نقشهٔ کل هفته‌ام را برنامه‌ریزی می‌کنم و از خودم می‌پرسم آیا آماده‌ام و آیا مسیرم در راستای تابلوی بعدی‌ام هست یا نه. اگر جواب بله باشد که عالی است! اگر خیر، از خودم می‌پرسم باید چه کار کنم تا مطمئن شوم به نتیجهٔ دلخواهم خواهیم رسید؟

وقتی صحبت از مؤثر بودن می‌شود، نکتهٔ مهم این است: شما همین‌الآن هم خوب و سر وقت عمل می‌کنید و خیلی حیف می‌شود اگر انرژی‌تان را بی‌دلیل از بین ببرید یا فقط به این خاطر که نمی‌دانید چطور باید قدم‌های بهتری به سمت هدف‌تان بردارید دست از ایدهٔ فوق‌العاده‌تان بکشید. یک بررسی دقیق انجام دهید و ببینید کجای کار باید دقت بیشتری کنید و تمرکزتان را روی همان‌جا بگذارید.



## مهارت پنجم

### «مثبت‌اندیشی»

در اولین بارداری‌ام، پنجاه‌ودو ساعت درد زایمان داشتم. هرگز تا روزی که زنده‌ام اجازه نخواهم داد فرزند اولم این موضوع را فراموش کند. حتی برنامه‌ریزی کرده‌ام که یک نفر بعد از مرگم مرتب این موضوع را به او یادآوری کند؛ درست مثل مردانی که دستمزدی را به گل‌فروش‌ها پرداخت می‌کنند تا بعد از مرگشان هر سال روز تولد همسرانشان برای آنها گل بفرستند.

بگذریم، آن پنجاه‌ودو ساعت بدترین اتفاق ممکن بود؛ بسیار سخت، خسته‌کننده و دردآور. پرستاران اجازه داده بودند در این مدت فقط کیم میوه‌ای، ژله یا سوپ مرغ بخورم. تمام کسانی که این دوره را سپری کرده‌اند و تجربه‌ای مشابه دارند با من موافق هستند که رسیدن زمان زایمان به‌اندازهٔ یک عمر طول می‌کشد. باید صبر کرد و صبر کرد و صبر کرد و درست وقتی فکر می‌کنید این بچه قرار نیست به دنیا بیاید و باید تا آخر عمر باردار بمانید، گفته می‌شود که موقع زورزدن و به دنیا آوردن بچه است.



زمان زایمانم خیلی دیرتر از زمانی بود که پزشکان برآورد کرده بودند، به همین خاطر تأثیر داروی مسکن کم‌کم داشت از بین می‌رفت؛ بله داروی مسکن. فکر کردید دو روز درد را بدون آن‌قدرها هم قوی نیستم. متخصص بیهوشی که شبیه دنی دویتو بود هر دارویی که فکرش را بکنید امتحان کرده بود، اما تمام دردم به‌طور عجیبی برمی‌گشت. پرستاران پرسیدند بازهم می‌خواهی دارو تزریق کنیم؟ اما من داستان‌های وحشتناک زیادی را درمورد زنانی که به‌خاطر مصرف داروهای زیاد نتوانسته بودند زایمان کنند شنیده بودم و اصلاً دلم نمی‌خواست زایمانم از آن بیشتر طول بکشد؛ بنابراین مثل یک قهرمان واقعی، تصمیم گرفتم بدون داروی بیشتر زایمان کنم.

تقریباً همان لحظه متوجه شدم که مرتکب چه اشتباه بزرگی شده‌ام!

دردم به‌شدت زیاد بود، اما وقتی برای اولین بار شروع کردم به زورزدن، حس کردم انگار شیطان دارد چنگال آتشینش را در درونم فرومی‌کند.

خطاب به تمام کسانی که در اتاق بودند گفتم: «راستش من آن داروی مسکن را می‌خواهم، لطفاً هرچه سریع‌تر تزریقش کنید.» پرستار دکمه‌ای را فشار داد، دستیاران یک‌سری تماس گرفتند، باهم پیچ‌پیچ کردند و بعد با چشمان غم‌زده نگاهم کردند. «متأسفیم، هر دو متخصص بیهوشی در بخش سزارین هستند و متخصص دیگری برای تزریق دارو در دسترس نیست.»

چه؟ از دارو خبری نیست؟ از بی‌حس‌کننده خبری نیست؟ فقط من هستم و چنگال شیطان؟ قلبم درست مثل پرینیومم [۸۱](#) شکست.

خیلی درد داشتم و خیلی هم خسته بودم، آن قدر که توهم زده بودم. هیچ کنترلی روی خودم و اتفاقات اطرافم نداشتم و راه فراری هم وجود نداشت. احساس می‌کردم هرچه زور بزنم فایده‌ای ندارد، پسرم جکسون قصد به‌دنیا آمدن نداشت. ضربان قلبش داشت پایین می‌آمد و دکترها داشتند درمورد فشاری که روی بچه بود و احتمال عمل سزارین صحبت می‌کردند. در کمال تعجب و در اوج ترس و وحشت، به بزرگ‌ترین نتیجه زندگی‌ام



رسیدم: «من باید جکسون را سالم و آرام به دنیا بیاورم و برای انجام این کار باید راهی فراتر از دردکشیدن پیدا کنم.» با این فکر، خودم را از وحشت‌زدگی و گریه به سکوت و تمرکز انتقال پرستاران و پزشکان صحبت نکردم. حتی کوچک‌ترین صدایی از من درنیامد و حتی دیگر به کسی نگاه هم نمی‌کردم. کاملاً تمرکز کرده بودم، بین یک عبادت پرشور و سخنرانی انگیزشی باطنی با نوزاد به‌دنیاآمده‌ام قرار داشتم.

وقتی یک ساعت بعد جکسون کیج هالیس [۸۲](#) با گریه‌وزاری وارد این دنیا شد، نمی‌دانستم کدام‌یک خسته‌تر هستیم. فقط می‌دانستم تمام دردهایی را که از سر گذرانده بودم به‌سرعت مثل یک موج بزرگ قوی برگشتند. هنوز هم باورم نمی‌شود چطور توانستم آن‌همه درد را برای مدتی طولانی تحمل و کنترل کنم. این یکی از بزرگ‌ترین مثال‌هایی است که توسط آن می‌توانم نشان دهم که چقدر انسان می‌تواند از دیدگاه و تمرکزش در موقعیت‌های مختلف استفاده کند-این انتخابی است بین لذت و درد.

می‌توانید آب بخورید، صبح زود بیدار شوید و هر روز براساس برنامه‌ریزی‌هایتان کار کنید، اما اگر دیدگاهتان درست نباشد روی آب شناور می‌مانید. بسیارخوب، شاید «شناورماندن روی آب» تاحدی اغراق‌آمیز باشد، اما هرگاه صحبت از دیدگاه و نگرش و مثبت‌اندیشی می‌شود، اغراق‌آمیز حرف می‌زنم، چون این موضوع بسیار مهم است و جای اغراق هم دارد.

وقتی فرزندانم شلوغ‌کاری می‌کنند و خانه را روی سرشان می‌گذارند، آن‌قدر که دلم می‌خواهد فرار کنم یا یک بطری کامل را سر بکشم، خودم را وادار به مثبت‌اندیشی می‌کنم و این کار نجاتم می‌دهد.

وقتی موعد تحویل کتابم فرامی‌رسد-مثل همین‌الآن، موعد تحویل این کتاب دیروز بود و من هنوز در حال نوشتنش هستم-و بخش زیادی از کار باقی مانده است و برنامه‌های سفرم به‌هم ریخته‌اند، پیداکردن یک نکته مثبت کمک می‌کند همچنان خوشحال بمانم.



وقتی می‌گوییم خوشحال، منظورم خوشحال است، نه فقط آرام یا خوب، یا سخت‌نگرفتن. من شاد و شکرگزارم و ۹۰ درصد اوقات خوشبختم، نه به این خاطر که زندگی‌ام از جهاتی آسان‌تر شد دخترانی هستیم که می‌شناسید، چون خودم هر روز انتخاب می‌کنم که شاد باشم. هر روز انتخاب می‌کنم که شکرگزار باشم. انتخاب می‌کنم که اطرافم را با افراد و موارد مثبت پر کنم. من افکارم را کنترل می‌کنم، چون افکار، احساسات انسان را کنترل می‌کنند.

کلمات و جملاتی که استفاده می‌کنیم به موسیقی متن هر لحظه از زندگی‌مان تبدیل می‌شوند و هیچ فکری-مثبت یا منفی-وجود ندارد که بدون اجازه شما در ذهنتان ماندگار شده باشد. آیا به‌طور مرتب افکارتان را بررسی می‌کنید؟ آیا برای کنترل داشتن روی افکاری که در مورد خودتان دارید و کلماتی که برای توصیف خودتان استفاده می‌کنید تمرین دارید؟ شما احمق نیستید، این صفت را برای خودتان به‌کار نبرید. شما زشت نیستید، بنابراین هرگاه به آینه نگاه می‌کنید این حرف را به خودتان نزنید. شما آدم بدی نیستید، حتی اگر در گذشته کارهای بدی کرده‌اید بازهم این حرف را به خودتان نزنید. شما بدجنس، بدذات، غیردوست‌داشتنی، بی‌ارزش یا بی‌اهمیت یا هر صفت مزخرف دیگری که به خودتان نسبت می‌دهید نیستید.

باید انتخاب کنید که مثبت باشید و فرصت‌ها و برکت‌های روزانه زندگی را ببینید. شما خودتان افکارتان را انتخاب می‌کنید و هیچ فکری وجود ندارد که بدون اجازه شما در ذهنتان ماندگار شده باشد؛ بنابراین هرگاه شروع کردید به منفی‌نگری، دست نگه‌دارید. حرف‌های نفرت‌انگیز را از خودتان دور کنید، صدایشان را ساکت کنید، سپس آنها را با افکار خوب جای‌گزین کنید. نکته امیدوارکننده این کار این است که چه در دوره‌ای خوب از زندگی‌تان قرار داشته باشید چه در دوره‌ای سخت، متوجه می‌شوید که توانایی کنترل دیدگاهتان را نسبت به ماجرا دارید.

این یک زندگی واقعی است، نه افسانه جن‌وپری و حتی برای یک لحظه هم فکر نمی‌کنم که زندگی قرار است هر روز آسان باشد. زندگی واقعی گاهی اوقات سخت می‌شود و شرایطی پیش می‌آید که انرژی‌تان را برای دنبال کردن اهداف از دست می‌دهید، اما همچنان به خودتان و زندگی‌تان امید دارید. همچنان رؤیاها و اهدافی دارید که امکان‌پذیر هستند. گاهی اوقات به‌سرعت جلو می‌روید و گاهی اوقات فقط ذره‌ای می‌توانید روبه‌جلو حرکت کنید، اما بازهم باید در مسیر بمانید و به حرکت ادامه دهید. شما نمی‌توانید اتفاقات زندگی‌تان را کنترل کنید، اما می‌توانید واکنش خودتان را به شرایط پیش‌آمده کنترل کنید.



## مهارت ششم

### «مدیریت»

کلاس ششم بودم که از خودم در چادر سرخ‌پوستان عکس گرفتم. سال ۱۹۹۵ بود و در اردوی دخترانه اسکاوت [۸۳](#) شرکت کرده بودم. هنوز هم آن عکس را در آلبومی که پر از استیکرهای نشانه‌های صلح و بسیاری عکس‌های دیگر است نگه‌داشته‌ام. در این عکس لباس یک دختر جوان بومی آمریکایی را پوشیده‌ام. دقت کنید که یک دختر جوان سفیدپوست چنین لباسی را پوشیده است. یک پیراهن طرح سرخ‌پوستی و کفش‌های مدل تیمبرلند خیلی آدم را شبیه سرخ‌پوستان نمی‌کند، اما من دوازده‌ساله از نشستن در داخل چادر سرخ‌پوستی و عکس‌گرفتن در آن، احساس بسیار خوبی داشتم.

اردوی دخترانه اسکاوت به دو دلیل در ذهن من مانده است: یکی به‌خاطر اینکه در کیسه‌های مخصوص سرخ‌پوستان، تخم‌مرغ آب‌پز کردیم-چون خیلی اهل اردو رفتن نبودم این کارها و این تجربیات برایم تازگی داشتند و مرا به‌هیجان می‌آوردند. دوم اینکه من و بهترین دوستم [آماندا ۸۴](#)، یک‌سری حرکات را با یکی از آهنگ‌های تیم مک‌گرا [۸۵](#) طراحی کرده بودیم و آن را به تمام دختران حاضر در اردو یاد دادیم. آهنگ تم سرخ‌پوستی داشت و شامل حرکات متنوعی می‌شد. مدیریت‌کردن یک گروه (که از قضا همه عاشق تیم با آن سبیل‌های باریک دسته‌موتوری‌اش بودند) به‌شدت برایم هیجان‌انگیز بود. قرار بود طراحی‌مان را هنگام برپایی آتش اجرا



## هنگام برپایی آتش!

برپایی آتش زمانی است که همه چیز در اردو به اوج خودش می‌رسد؛ جایی که همه حاضر می‌شویم، دستانمان را به هم می‌دهیم و یک دایره بزرگ می‌سازیم و آواز می‌خوانیم: «دوستان جدید پیدا کن، اما دوستان قدیمی‌ات را فراموش نکن...»

وقتی لحظه سرنوشت‌ساز فرارسید، همه با تمام وجود اجرا کردیم و دور آخر وقتی آهنگ به‌طور غیرمنتظره با آهنگ سرخ‌پوستی پل ریوری [۸۶](#) ترکیب شد، چطور بگویم، انگار روح ژولیت گوردن [۸۷](#) درون تک‌تکمان حلول کرده بود.

همان موقع هم مدیر خوبی بودم، همان‌طور که خیلی از شماها بودید. اکثر ما وقتی بچه بودیم عروسک و اسباب‌بازی‌هایمان را مدیریت می‌کردیم. ما کسانی بودیم که با اشتیاق برای به‌عهده‌گرفتن مسئولیت اجرای تئاتر مدرسه داوطلب می‌شدیم. این کار را می‌کردیم، چون می‌دانستیم توانایی دور هم جمع کردن یک گروه، متحد کردن و مدیریت آنها را داریم. اگر شانس داشته باشید، والدینتان شما را در انجام این کار تشویق و حمایت می‌کنند، اما اگر این شانس را نداشته باشید ممکن است ندانسته این مهارت را در شما از بین ببرند. ممکن است بگویند «رئیس‌بازی درنیار!» یا «تو مسئول همه چیز و همه کس نیستی» اما اگر یکی از پسرها همین نقش را بر عهده بگیرد از نظرشان بسیار تحسین‌برانگیز است و این‌طور اظهار نظر می‌کنند که «ببین ذاتاً مدیر به دنیا اومده.»

مدیریت مهارتی نیست که در دختران مورد تحسین قرار بگیرد و شاید به همین دلیل است که در بزرگسالی با این موضوع درگیر هستیم. اغلب تمایلی نداریم که به خودمان به‌عنوان یک مدیر فکر کنیم، به‌خصوص وقتی



پای فرصت‌های شغلی به‌میان می‌آید، اما من اینجا هستم تا به شما بگویم که برای من مهم نیست شما چه کسی هستید و در طی روز چه کارهایی انجام می‌دهید؛ شاغل هستید یا خانه‌دار وقتی صحبت از مدیریت کردن می‌شود، همه توانایی انجامش را داریم. می‌خواهم این موضوع را قبول کنید که شما یک مدیر هستید. در واقع همه ما به مدیریت شما نیاز داریم.

نیمی از دههٔ اخیر زندگی‌ام را صرف ایجاد اجتماعی از زنان کرده‌ام-هم به‌صورت آنلاین و هم حضوری-که با من هم‌فکر و هم‌نظر بوده‌اند. بدون در نظر گرفتن نقاط مشترک و تفاوت‌هایمان همیشه یکدیگر را حمایت کرده‌ایم. ما به یکدیگر فضایی را که نیاز داریم می‌دهیم و یکدیگر را برای دنبال کردن رؤیاهایمان تشویق می‌کنیم و احساس خوشبختی می‌کنم که بسیاری از شماها نظرات مرا باهم به‌اشتراک می‌گذارید. از اینکه زنان بسیاری مرا به‌صورت آنلاین دنبال می‌کنند یا در کنفرانس‌هایم شرکت می‌کنند یا کتاب‌هایم را می‌خرند بسیار خوشحالم، اما با تمام وجود می‌گویم: من اصلاً دنبال به‌دست‌آوردن هواداران بیشتر نیستم. من نیازی ندارم که زنان بیشتری پست‌های اینستاگرامم را لایک کنند و بگویند چه کفش‌های زیبایی پوشیدی. من تلاش نمی‌کنم که اجتماع بزرگی از هوادارانم درست کنم، من تلاش می‌کنم تا اجتماع بزرگی از زنان مدیر را به‌وجود بیاورم.

آیا شخصیت تأثیرگذاری هستید؟ آیا شخصیتی رسانه‌ای هستید؟ آیا کنفرانس برگزار می‌کنید؟ آیا مسئولیت شغلی را بر عهده دارید؟ پادکست ضبط می‌کنید؟ آیا عضو انجمن اولیاومربیان هستید؟ آیا کارمند بانک هستید؟ آیا داوطلب انجام امور کلیسا در روزهای یکشنبه هستید؟ آیا دانش‌آموز دبیرستانی هستید؟ آیا مادر بزرگی هستید که هفت نوه دارد؟ عالی شد! من به شما نیاز دارم. ما به شما نیاز داریم!

ما نیاز داریم که شما هدفمند زندگی کنید. ما نیاز داریم که شما خلق کنید، الهام ببخشید، بسازید و رؤیاپردازی کنید. ما نیاز داریم که شما بدرخشید و با نورتان مسیر را روشن کنید تا سایر زنان بتوانند از شما الگوبرداری کنند. ما نیاز داریم که شما باور کنید تمام زنان شانس این را دارند که تبدیل به همان کسی شوند که مقدر شده باشند.

شما توانایی تبدیل شدن به بهترین نسخه از خودتان را دارید اگر باور کنید که برای بیش‌ازاین بودن خلق شده‌اید. چطور می‌خواهید به چیزی دست پیدا کنید که وجود ندارد؟ اگر زنان جامعه‌تان یا زنان همکاران یا زنانی



که باهم به یک باشگاه می‌روید تا به حال نمونه‌ای از یک زن با اعتماد به نفس را ندیده باشند، چطور می‌توانند برای داشتن اعتماد به نفس انگیزه پیدا کنند؟ اگر دخترانمان نبینند که ما هر روز از او می‌کنیم راضی و خوشحال هستیم، چطور می‌خواهند این رفتار را یاد بگیرند؟

دنبال کردن اهدافتان به خاطر خودتان بسیار مهم است و کاملاً موافقم که این یکی از عوامل داشتن یک زندگی شاد و سرزنده است، اما کافی نیست. از شما می‌خواهم مسیری را که انتخاب کرده‌اید و کسی را که در طول این مسیر تبدیل به آن می‌شوید دوست داشته باشید. وقتی درخششتان بیشتر می‌شود، چشم بقیه را اذیت نمی‌کند، بلکه به آنها انگیزه درخشیدن می‌بخشد؛ مدیریت یعنی همین. یک مدیر انگیزه می‌بخشد. یک مدیر اطلاعاتش را در اختیار بقیه قرار می‌دهد. یک مدیر با روشنایی‌اش مسیر را به بقیه نشان می‌دهد. یک مدیر هنگام سختی دست بقیه را می‌گیرد. یک مدیر واقعی همان اندازه از موفقیت شما خوشحال می‌شود که از موفقیت خودش، چون به خوبی می‌داند که موفقیت هریک از ما باعث پیشرفت همه می‌شود؛ وقتی یک نفر موفق شود، همه موفق می‌شوند.

شما می‌توانید چنین نقشی داشته باشید، اگر باور داشته باشید که تمام زنان ارزشمند و مقدس هستند. برای رسیدن به چنین جایگاهی تنها کافی است چشم‌ها و قلبتان را به روی زنی که قبلاً نمی‌دیدید باز کنید و خودتان باشید.

شاید این مطلب چندان مناسب کتابی که دربارهٔ رشد شخصی است نباشد، اما از شما می‌خواهم یک نفر را که می‌خواهید در حوزهٔ مدیریتتان شریک باشد تصور کنید.

به اطرافتان نگاه کنید؛ به اینستاگرامتان نگاهی بیندازید؛ به کارمندان و دوستانتان نگاه کنید. آیا همه شبیه هم هستند؟ منظورم رنگ و مدل مو و سبک لباس پوشیدن نیست، منظورم این است آیا همه از یک نژاد هستند؟ یا همه تمایلات یکسان دارند؟ آیا همه یک مذهب دارند؟ آیا همه در یک منطقه زندگی می‌کنند؟



این شباهت را در تمام برنامه‌های مربوط به زنان دیده‌ام. این شباهت را در میان تمام کارمندان شرکت‌ها دیده‌ام. این شباهت را در تبلیغات مختلف دیده‌ام و هر بار که چنین شباهتی را می‌بینم می‌پرسم چرا اعضای این گروه این‌همه شبیه هم هستند؟ آیا این تبعیض‌ها آزارشان نمی‌دهد؟ چطور شانزده سخنران در کنفرانس حضور دارند و فقط یکی از آنها زن است؟ یا اینکه چطور در کنفرانس‌های مخصوص زنان ده سخنرانی را به‌عنوان نماینده زنان انتخاب می‌کنند که نه نفر آنها سفیدپوست هستند؟ فکر نمی‌کنم این انتخابی آگاهانه باشد. به‌نظرم بیشتر ناخودآگاه است، چون اصولاً این‌طور یاد گرفته‌ایم که سراغ چیزی برویم که می‌شناسیم و درباره‌اش اطلاعات داریم و آنچه می‌شناسیم کسانی هستند که شبیه ما هستند و مثل ما فکر و رفتار می‌کنند.

اما دوستان من، دنیا این‌شکلی نیست؛ کاروکاسبی این‌شکلی نیست؛ جامعه این‌شکلی نیست.

مهم این است که وقتی بین تماشاچیان نشسته‌اید، خودتان را روی صحنه ببینید. مهم این است که وقتی شرکتی محصولاتش را به قومیت‌های مختلف می‌فروشد، این تفاوت و تنوع را در تولید محصولاتش در نظر بگیرد؛ سیاه، سفید، لاتین، آسیایی، پیر، جوان، مسیحی، مسلمان، یهودی، معلول، چاق، لاغر، باید افراد مختلف را با هرگونه تمایلاتی در نظر بگیرید. باید نماینده تمام افراد باشید. کارمندانان باید شامل تمام این افراد باشند. همه‌شکل آدمی را باید در مهمانی جشن تولد فرزندان دعوت کنید. باید پذیرای تمام این تفاوت‌ها در کلیسایتان باشید. همه را باید برای شام به خانه‌تان دعوت کنید. هر زنی را که می‌شناسید و نمی‌شناسید، همه قادر به انجام کارهای بزرگ هستند. دخترتان چطور می‌تواند باور کند که قادر به انجام کارهای بزرگ است اگر هیچ‌الگویی در اطرافش نبیند؟ چطور می‌تواند به توانایی‌هایش باور داشته باشد اگر کسی استعدادهایش را نبیند و با صدای بلند از آنها صحبت نکند؟

موضوع اینجاست که من به وجود نیرویی بزرگ در وجود تک‌تک شمایی که دارید این مطالب را می‌خوانید باور دارم. با ذره‌ذره وجودم باور دارم که اگر تصمیم بگیرید با اشتیاقی که در قلبتان وجود دارد زندگی کنید- مهم نیست که چقدر این کار در ابتدا باعث ترس و دلهره‌تان شود- می‌توانید دنیا را عوض کنید. با پذیرفتن اهداف و آزادکردن درخششتان نه‌تنها دنیا را روشن‌تر خواهید کرد که حتی راه را برای سایر زنانی که می‌خواهند پا جای پای شما بگذارند هم روشن می‌کنید.



## نتیجه‌گیری

### به خودتان باور داشته باشید.

حالا که به این قسمت از کتاب رسیده‌ایم، حسابی گرم شده‌ام و هیجان‌زده‌ام. تا الآن دیگر باید متوجه شده باشید که به‌خاطر شما هر کاری می‌کنم. اگر متوجه نشده‌اید که به‌خاطر شما، به‌خاطر رؤیاهایتان و به‌خاطر موفقیت‌هایی که قرار است در زندگی کسب کنید هیجان‌زده هستم، پس باید بگویم که هنوز یکدیگر را خوب نشناخته‌ایم.

تابه‌حال دو کتاب را به این موضوع اختصاص داده‌ام که بگویم شما خودتان کنترل زندگی‌تان را در دست دارید و می‌توانید به چیزی که در قلب و ذهنتان برنامه‌ریزی کرده‌اید دست پیدا کنید. شغل و شرکت و حتی زندگی‌ام را به تکرار دوباره و دوباره این موضوع اختصاص داده‌ام. من به شما باور دارم. من عمیقاً به شما باور دارم. می‌دانم که بسیاری از شما خانواده یا دوستانی ندارید که در طول این راه و برای رسیدن به اهدافتان تشویق و حمایتتان کنند، بنابراین در درجه اول، لطفاً این را بدانید که مادرِ مشتاقِ چهار بچه در گوشه‌ای از این دنیا دل در دلش نیست تا موفقیت شما را ببیند.



دومین چیزی که باید بدانید، این است که مهم نیست من به شما باور داشته باشم، مهم نیست اگر من به جای شما هیجان زده شوم. من می‌توانم هزاران کتاب بنویسم و میلیون‌ها پست انگیزندهیچ کدام از اینها اهمیت ندارند و اثر نخواهند داشت اگر شما خودتان را باور نداشته باشید.

من فردا آنجا نخواهم بود تا به شما بگویم از جایتان بلند شوید.

من هفته آینده وقتی شیفت کاری‌تان تمام می‌شود و با خودتان فکر می‌کنید اجاره را چگونه باید پرداخت کنم آنجا نخواهم بود.

وقتی خانواده‌تان شما را برای تصمیم به کاهش وزن مسخره می‌کنند آنجا نخواهم بود.

وقتی افسرده می‌شوید آنجا نخواهم بود.

وقتی اتفاقی می‌افتد که به شدت عصبانی‌تان می‌کند آنجا نخواهم بود.

وقتی از خودتان ناامید می‌شوید آنجا نخواهم بود.

من برای مقابله کردن با مشکلاتتان در زندگی شما نخواهم بود.



این خودِ شما هستید که هر روز در تک‌تک این موقعیت‌ها حضور دارید، پس بهتر است باور داشته باشید که زندگی‌تان ارزش جنگیدن دارد!

این یک موضوع ساده و البته سخت است؛ یعنی وقتی دلتان نمی‌خواهد، باید خودتان را وادار به ادامه‌دادن بکنید؛ یعنی باید دربارهٔ افکار و احساساتتان گفت‌وگویی جدی با خواهرتان داشته باشید؛ یعنی باید با همسرتان در مورد راه‌های داشتن یک زندگی مشترکِ بهتر صحبت کنید؛ یعنی باید کارهای زیادی را که با میل‌تان نیست انجام دهید؛ یعنی به‌جای اینکه برای ساکت کردن فرزندانتان هرچه می‌خواهند در اختیارشان قرار دهید، برایشان مادری کنید؛ یعنی باید تیمتان را با اراده و درایتِ یک مربی واقعی رهبری کنید؛ یعنی باید مربی خود و انرژی‌بخش خود باشید؛ یعنی باید راهنمای خودتان باشید؛ یعنی باید با خودتان مهربان‌تر باشید و هم‌زمان خودتان را به‌چالش بکشید تا بهتر و قوی‌تر شوید!

کارهای بسیاری هست که باید انجام دهید که هیچ‌کدام راحت نیستند، اما ساده‌اند. ساده‌ترین و سریع‌ترین راه برای رسیدن به جایی که دوست دارید در آن باشید این است که از خودتان ناامید نشوید. وقتی در نقطهٔ آغاز یک مسابقهٔ طولانی ایستاده‌اید، احساس بسیار خوبی دارد. فکر طی کردن راه و رسیدن به خط پایان-بدون جازدن و ناامیدشدن-بسیار هیجان‌انگیز است، اما اگر به خودتان باور داشته باشید می‌توانید این کار را به سرانجام برسانید. آن جملهٔ معروف درباره تردید را حتماً شنیده‌اید، نه؟ *تردید نسبت به شکست، رؤیاهای بیشتری را از بین می‌برد.* اما باورداشتن به خود باعث می‌شود قدرت دوباره و دوباره برخاستن را پیدا کنید.

باید این را هر روز تکرار کنید؛ از همهٔ شما می‌خواهم که هر روز این جمله را تکرار و به خودتان یادآوری کنید: *من همین‌ام که هستم.*

یادتان می‌آید که چطور بهترین نسخه از خودتان، نسخهٔ رؤیایی از کسی که می‌خواهید باشید را تصور کردیم؟ این نسخهٔ رؤیایی همان کسی است که در درونتان هستید. روح شما خیلی خوب می‌داند که شما چه کسی هستید، به‌همین‌خاطر است که مدام در خانهٔ قلبتان را می‌زند و خواهش می‌کند به حرفش گوش کنید. روح همان‌جایی است که چه می‌شود اگرهایتان از آن برمی‌خیزد. روح همان چیزی است که وقتی به نتیجه نمی‌رسید ناراحت می‌شود، چون عمیقاً باور دارد که نسخهٔ بهتر شما-نسخه‌ای بهتر از این زندگی-آن‌سوی چه می‌شود اگرهایتان وجود دارد.



خودِ واقعی‌تان برای رسیدن به بیش‌ازاین مصمم است؛ نسخهٔ بیش‌ازاینِ خودتان... این همان کسی است که مقدر شده باشید و اولین قدم برای به حقیقت رساندن این نسخه این است که شر کنار بگذارید؛ درست مثل همان چیزی که لیدی گاگا [۸۸](#) خوانده است: «عزیزم تو این‌گونه متولد شده‌ای.» وظیفهٔ شما این نیست که خودتان را به شکل انتظارات دیگران درآورید، وظیفهٔ شما این است که به خودتان و توانایی‌هایتان باور داشته باشید. وقت آن رسیده که بدونِ شرمندگی خودتان باشید و به دنیا نشان دهید که وقتی یک زن بخواهد برای رسیدن به خواسته‌اش خودش را به‌چالش بکشد چه اتفاقی رخ می‌دهد. وقت آن رسیده که عذرخواهی و شرمندگی را به‌خاطر کسی که هستید کنار بگذارید. وقت آن رسیده تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید.



**Rachel Hollis**

**Girl, Stop Apologizing**

**A Shame-Free Plan For Embracing And Achieving Your Goals**

**Translated by**



**Hediyeh Jamei**



**Koolehposhti Book Publication**

۲۰۱۹



---

۱. Demi Lovato

۲. Pam

۳. Bianca

۴. Peter Parker؛ نام مرد عنکبوتی.

۵. Becca

۶. Tiffany



۷. Clarinet؛ یکی از سازهای بادی قمیشی است که انواع حرفه‌ای‌اش معمولاً از چوب سیاه آفریقایی ساخته می‌شوند.

۸. Cheerleader

۹. Goodwill

۱۰. Monica

۱۱. Friends

۱۲. The Little mermaid

۱۳. Wiener dog؛ یکی از نژادهای سگ به نام داشهوند که به‌خاطر ظاهرش به سگ سوسیسی معروف است.

۱۴. Reginald Wadsworth



## ۱۶. Dachshund

۱۷. Brene Brown؛ نویسنده و استاد پژوهش در دانشگاه هیوستون. او در زمینه شجاعت، آسیب‌پذیری، شرم و همدلی مطالعه می‌کرده است و کتاب‌هایش جزو پرفروش‌ترین‌های نیویورک‌تایمز بوده‌اند.

۱۸. کانتور کردن یا آرایش ترمیمی، تکنیکی است که در آن با استفاده از سایه‌روشن، قسمت‌هایی از صورت را برجسته نشان می‌دهند.

## ۱۹. Rise

۲۰. Drew Barrymore؛ تهیه‌کننده و هنرپیشه آمریکایی.

## ۲۱. Party girl

## ۲۲. Candyland



[۲۴. Thor](#)؛ شماره به کریس همسورث دارد که نقش ثور را در فیلمی به همین نام بازی می‌کرد.

[۲۵. Christina](#)

[۲۶. CrossFit](#)؛ تمرین و برنامه‌ای برای تناسب‌اندام.

[۲۷. Keith J. Cunningham](#)

[۲۸. Noah](#)

[۲۹. Sawyer](#)

[۳۰. Jessica](#)



## ۳۲. Dangerous Minds

۳۳. Michelle Pfeiffer؛ در فیلم ذهن‌های خطرناک، نقش معلم مدرسه، خانم لوان جانسون را بازی می‌کرد که برای درس خواندن و شکوفاشدن استعدادهای شاگردانش روش‌های خاصی را در نظر گرفته بود.

۳۴. Edward James Olmos؛ او در فیلمی به نام «بایست و تحویل بده» نقش معلم را بازی می‌کرد.

۳۵. Eleanor Roosevelt؛ اولین رئیس کمیسیون حقوق بشر سازمان ملل متحد و یکی از فعال‌ترین شخصیت‌های قرن بیستم در ترویج و توسعه حقوق بشر.

۳۶J-Z؛ خواننده مشهور آمریکایی و همسر بیانسه.

## ۳۷. Calliope

## ۳۸. Mogul



[۳۹](#). ریچل هالیس در مورد خال کوبی خودش صحبت می کند.

[۴۰](#). Laurel Thatcher Ulrich؛ مورخ آمریکایی و پروفسور دانشگاه هاروارد.

[۴۱](#). Sojourner Truth؛ مدافع حقوق زنان و یکی از مخالفان برده‌داری در آمریکا.

[۴۲](#). Susav B. Anthony؛ رهبر برجسته حقوق مدنی و حقوق زنان در آمریکا بود و در به رسمیت شناخته شدن حق رأی زنان در ایالات متحده در قرن نوزدهم نقشی محوری داشت.

[۴۳](#). The Suffragettes؛ سافرجت نام جنبشی متشکل از زنان بود که در اوایل قرن بیستم برای به دست آوردن حق رأی زنان فعالیت می کرد. این جنبش به نام زنان سافرجت معروف است.

## [۴۴](#). Marie Curie

[۴۵](#). Malala Yousafzai؛ فعال حقوق بشر و حقوق کودکان و عضو کمپین تحصیل دختران. او اهل پاکستان است و در سال ۲۰۱۲ در راه بازگشت از مدرسه توسط گروه طالبان ترور نافرجام شد.

[۴۶](#). Women and power: A manifesto؛ نوشته ماری بیرد.



[۴۸.](#) Girlboss

[۴۹.](#) Sophia Amoruso

[۵۰.](#) Eminem

[۵۱.](#) American Spirits

[۵۲.](#) Heather

[۵۳.](#) Nancy Meyers؛ فیلم‌نامه‌نویس، کارگردان و تهیه‌کننده آمریکایی.

[۵۴.](#) Madeleine Albright؛ او نخستین زنی بود که به‌عنوان وزیر امور خارجه آمریکا انتخاب شد.



[۵۶.](#) Martha

[۵۷.](#) Jojo

[۵۸.](#) Angie

[۵۹.](#) Oprah Winfrey؛ تهیه‌کننده، هنرپیشه و مجری آمریکایی. او در زمینه اهداف بشردوستانه فعال است.

[۶۰.](#) Shake it off

[۶۱.](#) Taylor Swift

[۶۲.](#) Jen Hatmaker



۶۳. Coachella؛ جشنواره موسیقی و هنر که سالانه در کالیفرنیا برگزار می‌شود.

۶۴. Kristin Cavallari؛ هنرپیشه و طراح مد آمریکایی.

۶۵. Sami

۶۶. Beans

۶۷. Dr. Aiden

۶۸. Danny De Vito

۶۹. Sundance film festival؛ بزرگ‌ترین جشنواره فیلم‌های مستقل در آمریکا.

۷۰. Mel



[۷۲](#). سالروز استقلال آمریکا.

[۷۳](#). Tom Brady؛ بازیکن فوتبال آمریکایی.

[۷۴](#). Serena Williams؛ تنیسور معروف و موفق آمریکایی.

[۷۵](#). Gary Vee؛ نویسنده، کارآفرین و سخنران بلاروسی-آمریکایی.

[۷۶](#). Fifty first dates

[۷۷](#). The one thing

[۷۸](#). Gary Keller



[۸۰](#). Kendrick Lamar

[۸۱](#). پرینیوم یا میان‌دوراه به محدودهٔ بین منطقهٔ تناسلی و مقعد گفته می‌شود.

[۸۲](#). Jackson Cage Hollis

[۸۳](#). Girl Scout Camp

[۸۴](#). Amanda

[۸۵](#). Tim McGraw

[۸۶](#). Paul Revere



[Juliette Gordon](#)؛ پایه‌گذار اردوهای دختران اسکاوت در آمریکا.

[Lady Gaga](#)